

Управление образования администрации города Торжка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования»

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО
учителей (ООО)



Иванова Н.В.

Протокол № 1
от «26» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР



Бодрова Т.В.

Протокол №2
от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ
"Центр образования"



Савинцева О.С.

Приказ № 190
от «26» август 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школьный спортивный клуб «Старт»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Автор программы: Щеглова Юлия Владимировна, учитель физической культуры

г. Торжок

2026 г.

Содержание

Паспорт программы.....	3
Пояснительная записка.....	4
Планируемые результаты.....	9
Содержание программы	
Учебный план.....	16
Учебно-тематический план.....	18
Содержание учебно-тематического плана (фрагмент).....	20
Календарный учебный график.....	28
Материально-техническое обеспечение.....	32
Формы аттестации и контроля обучающихся.....	34
Воспитательная деятельность.....	37
Список литературы.....	43

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «СТАРТ»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования»
Автор/составитель программы	Щеглова Юлия Владимировна
Аннотация	Дополнительная общеразвивающая программа «Старт» предназначена для обучающихся с 1 по 9 класс МБОУ "Центр образования" города Торжка Тверской области. Программа охватывает различные виды спортивной деятельности, включая легкую атлетику, командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) и индивидуальные виды спорта (гимнастика). Она направлена на развитие физических способностей, навыков общения и сотрудничества среди обучающихся через совместные занятия спортом.
Год разработки программы	2026
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена директором МБОУ «Центр образования» Савинцевой Ольгой Сергеевной (приказ № 190 от 26.08.2026)
Программа рассмотрена	Заседанием школьного методического объединения учителей (протокол № 1 от 26.08.2026)
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности в рамках направленности	Физическая культура и спорт: традиционные и современные виды спорта, спортивный судья (арбитр) по видам спорта.
Уровень программы	Базовый

Форма обучения по программе	Очная
Охват детей по возрастам	7-16 лет
Срок реализации программы	1 год
Сетевая форма разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы	Данная рабочая программа разработана с помощью методических рекомендаций РЕГИОНАЛЬНОГО МОДЕЛЬНОГО ЦЕНТРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
Финансирование программы	Муниципальный бюджет
Вид программы по степени авторского вклада	Авторская

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в том числе ст. 14 о языке реализации образовательных программ, ст. 17 о формах получения образования и формах обучения), Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в том числе п. 9 о возможности организации образовательного процесса по индивидуальным учебным планам в объединениях по интересам), санитарными правилами СП 2.4.3648-20, методическими рекомендациями Экспертного совета Министерства просвещения РФ по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха (Протокол от 22.03.2023 № ДО6-23/06пр), а также Уставом МБОУ «Центр образования» и локальными нормативными актами учреждения.

Актуальность программы определяется необходимостью системного формирования у обучающихся культуры здорового образа жизни и устойчивой

мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также развития физических качеств и двигательных навыков, соответствующих возрастным нормативам. Данные Росстата и региональных мониторингов состояния здоровья школьников фиксируют тенденцию к снижению уровня физической подготовленности обучающихся, росту числа детей с гиподинамией и нарушениями опорно-двигательного аппарата — эти проблемы во многом связаны с малоподвижным образом жизни и высокой учебной нагрузкой. В такой ситуации дополнительное физкультурно-спортивное образование становится значимым инструментом профилактики негативных тенденций и формирования у детей устойчивых привычек к двигательной активности. Целевой аудиторией программы выступают обучающиеся 7–16 лет — в этот период особенно важно обеспечить сбалансированное развитие всех физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации) и сформировать базовые двигательные умения. Для подростков этой возрастной категории характерна высокая потребность в двигательной активности и стремление достигать результатов в коллективе, поэтому занятия в спортивном клубе оказываются особенно востребованными. В МБОУ «Центр образования» уже проводятся отдельные спортивные секции и внеурочные мероприятия, однако до настоящего момента отсутствовала единая системная программа, которая объединяла бы общую физическую подготовку, лёгкую атлетику, командные и индивидуальные виды спорта в рамках единого образовательного маршрута с чётко выстроенной диагностикой и планируемыми результатами. Существующие практики зачастую сфокусированы на подготовке к конкретным соревнованиям и не гарантируют комплексного развития физических качеств у всех обучающихся, в том числе у тех, кто не обладает ярко выраженными спортивными способностями. Программа «Старт» устраняет этот пробел: её модульная структура позволяет каждому ребёнку последовательно осваивать базовые двигательные навыки, развивать физические качества и на основе объективной диагностики и рекомендаций педагога выбирать предпочтительный вид спортивной деятельности. Отличительной чертой программы выступает интеграция общей физической подготовки как базового модуля с последующим дифференцированным выбором спортивных направлений, а также применение современных форм мониторинга

физического развития — в частности, тестирования по единым критериям и ведения индивидуальных карт динамики показателей.

Цель программы – формирование у обучающихся 8–16 лет устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, общей и специальной физической подготовленности, ценностного отношения к здоровью — своему и окружающих — при занятиях базовыми видами спорта (лёгкая атлетика, командные и индивидуальные виды) в условиях школьного спортивного клуба.

Задачи:

1. Формирование системы знаний о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом, ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, а также развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества при работе в команде через участие в коллективных формах занятий спортивного клуба.
2. Формирование системы знаний, умений, навыков и компетенций общей физической подготовленности — развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации — как основы для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта и самостоятельных занятий физической культурой с учётом возрастных особенностей обучающихся 8–16 лет.
3. Формирование системы знаний, умений, навыков и компетенций при занятиях базовыми дисциплинами программы (лёгкая атлетика, командные виды спорта) как элемента современной спортивной культуры, включая освоение техники основных двигательных действий, тактических приёмов и подготовку к участию в школьных и муниципальных соревнованиях.
4. Формирование системы знаний, умений и навыков самоконтроля и мониторинга физического развития — ведение индивидуальных карт динамики показателей, тестирование физической подготовленности по единым критериям, оценка собственного прогресса — а также развитие проектной культуры через выполнение мини-исследований по темам физической активности и здорового образа жизни.

Новизна программы имеет корпоративный и методический характер. Впервые в МБОУ «Центр образования» реализуется единая модульная программа спортивного клуба, которая объединяет ОФП, лёгкую атлетику и различные виды спорта в едином образовательном маршруте. В программе конкретизированы и систематизированы критерии оценки физической подготовленности для возрастной группы 8–16 лет с учётом санитарных и педагогических требований. Традиционный подход к занятиям спортом дополнен элементами индивидуального мониторинга: внедрены индивидуальные карты физического развития и цифровые формы фиксации результатов тестирования. Кроме того, спектр форм подведения итогов расширен за счёт включения не только соревновательной деятельности, но и проектных форм — например, мини-исследований по темам «Мой режим дня», «Питание и физическая активность», «История моего вида спорта». Такие проекты способствуют формированию функциональной грамотности и осознанного отношения к здоровью.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, а её ведущая педагогическая идея состоит в формировании у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и системном развитии физических качеств через освоение базовых двигательных навыков и приобщение к различным видам спорта. Направленность подтверждается содержанием программы: оно ориентировано на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие спортивного мастерства и морально-волевых качеств, а также на приобщение детей к ценностям приоритета жизни и здоровья. Профиль программы — общая физическая подготовка и базовые виды спорта, включая лёгкую атлетику, командные и индивидуальные виды.

Адресатом программы являются обучающиеся 7–16 лет (1–9 классы). Выбранный возрастной диапазон соответствует особенностям физического и психоэмоционального развития подростков: именно в этом возрасте активно развиваются координационные способности, выносливость и скоростно-силовые качества, а также формируется осознанное отношение к собственному здоровью и результатам деятельности. Группы формируются по одновозрастному принципу,

их наполняемость составляет 15 человек — это отвечает санитарным требованиям и позволяет обеспечить индивидуальный подход на практических занятиях. Приём на год обучения осуществляется на свободной основе без предварительных требований к уровню физической подготовленности: для зачисления достаточно заявления родителя (законного представителя) и медицинской справки о допуске к занятиям физической культурой. Дополнительный набор на второй и последующие годы возможен при наличии вакантных мест и по результатам входного тестирования, которое помогает определить уровень сформированности базовых двигательных умений.

Срок реализации программы — 1 год, общий объём — 72 академических часа (1 академический час равен 45 минутам). Вариативность продолжительности курса обучения не предусматривается, поскольку содержание программы выстроено линейно и требует последовательного освоения модулей.

Реализация программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русском языке) в соответствии со ст. 14 ФЗ-273. Обучение проводится в очной форме с применением элементов дифференцированного подхода: в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей обучающихся используются фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа (90 минут) с обязательным 10-минутным перерывом после первого часа — это необходимо для восстановления работоспособности и соблюдения санитарно-гигиенических требований. Такой режим подобран с учётом возрастных особенностей обучающихся 7–16 лет, санитарных норм и специфики физкультурно-спортивной деятельности, которая требует достаточного времени на полноценную разминку, основную часть и заключительную часть занятия. Продолжительность учебного часа соответствует академическому часу (45 минут) и согласована с локальными нормативными актами МБОУ «Центр образования».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Задача 1. Формирование системы знаний о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом, ценностного отношения к здоровью, а также развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества.

Образовательные (предметные) результаты:

Обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности и поведения в спортивном зале, на стадионе, беговых дорожках, игровых площадках;
- основные правила личной гигиены спортсмена (режим дня, гигиена одежды и обуви, водные процедуры, профилактика простудных заболеваний);
- нормы и требования к спортивной экипировке и инвентарю в зависимости от вида спортивной деятельности и погодных условий;
- базовые правила оказания первой помощи при лёгких травмах (ссадины, ушибы, растяжения) и алгоритм действий при возникновении экстренных ситуаций на тренировке.

Обучающиеся будут уметь:

- подбирать спортивную экипировку и инвентарь в соответствии с видом занятия, погодными условиями и индивидуальными особенностями;
- проводить визуальный осмотр спортивного инвентаря и площадки перед началом занятия, фиксировать выявленные несоответствия и сообщать педагогу;
- выполнять базовые приёмы самостраховки при падении (группировка, перекаты), правильно вставать после падения;

- применять простые приёмы самоконтроля самочувствия (оценка пульса, признаков переутомления, дыхания) и своевременно сообщать о дискомфорте педагогу.

Обучающиеся будут владеть:

- навыками безопасного поведения в условиях групповых занятий, включая соблюдение дистанции, очередности выполнения упражнений, правил взаимодействия в команде;
- алгоритмом действий при травме или ухудшении самочувствия (сообщить педагогу, оказать минимальную помощь, не перемещать пострадавшего без необходимости);
- приёмами базового ухода за спортивной экипировкой (очистка, сушка, хранение).

Развивающие (метапредметные) результаты:

- умение анализировать условия проведения занятия (погода, покрытие площадки, состояние инвентаря) и соотносить их с требованиями безопасности;
- способность формулировать и аргументировать свою позицию по вопросам здорового образа жизни и безопасного поведения в спортивной среде;
- навыки планирования собственной двигательной активности с учётом индивидуальных возможностей и рекомендаций педагога;
- освоение приёмов рефлексии: анализ собственных ощущений и результатов тренировки, соотнесение их с поставленными задачами, фиксация прогресса в индивидуальной карте.

Воспитательные (личностные) результаты:

- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- развитие навыков сотрудничества, взаимопомощи и поддержки в коллективе, уважительного отношения к правилам спортивной этики и нормам поведения в команде;
- воспитание чувства ответственности за соблюдение правил безопасности и дисциплины на занятиях.

Задача 2. Формирование системы знаний, умений, навыков и компетенций общей физической подготовленности — развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации — с учётом возрастных особенностей обучающихся 7–16 лет.

Образовательные (предметные) результаты:

Обучающиеся будут знать:

- основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация) и их значение для здоровья и спортивной деятельности;
- структуру тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная части) и назначение каждого этапа;
- комплексы упражнений для разминки и заминки, направленных на профилактику травм и восстановление;
- базовые принципы дозирования нагрузки (интенсивность, объём, отдых) и признаки переутомления.

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом и уровнем подготовки;
- правильно выполнять базовые двигательные действия (бег, прыжки, метания, лазание, приседания, отжимания) с соблюдением техники безопасности;
- регулировать нагрузку в процессе тренировки (снижать темп, делать паузы, менять сложность упражнения) на основании самочувствия и рекомендаций педагога;

- использовать простые методы контроля нагрузки (подсчёт пульса, оценка дыхания, шкала субъективной усталости).

Обучающиеся будут владеть:

- техникой выполнения базовых упражнений ОФП (приседания, отжимания, планка, прыжки на месте, наклоны, повороты) с правильной постановкой корпуса и распределением нагрузки;
- навыками поддержания динамического равновесия и координации движений в различных условиях (на ровной поверхности, на ограниченной опоре, в движении);
- приёмами восстановления после нагрузки (дыхательные упражнения, растяжка, самомассаж).

Развивающие (метапредметные) результаты:

- умение ставить индивидуальные цели по развитию физических качеств и планировать шаги по их достижению;
- способность анализировать собственные результаты тестирования (прыжок в длину, бег на дистанцию, подтягивания и т. п.), сравнивать их с нормативами и корректировать тренировочный процесс;
- освоение навыков работы с измерительными инструментами и фиксацией результатов (секундомер, рулетка, пульсометр, дневник самоконтроля);
- развитие способности к саморегуляции: управление эмоциями в условиях соревновательной нагрузки, преодоление страха перед сложными упражнениями.

Воспитательные (личностные) результаты:

- формирование осознанного отношения к процессу физического развития, понимания ценности регулярных тренировок;
- воспитание настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности и не сдаваться при временных неудачах;

- развитие чувства ответственности за выполнение тренировочного плана и соблюдение режима занятий.

Задача 3. Формирование системы знаний, умений, навыков и компетенций при занятиях базовыми дисциплинами программы (лёгкая атлетика, командные виды спорта) как элемента современной спортивной культуры, включая освоение техники основных двигательных действий, тактических приёмов и подготовку к участию в школьных и муниципальных соревнованиях.

Образовательные (предметные) результаты:

Обучающиеся будут знать:

- технику выполнения базовых легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места и разбега, метание мяча, эстафетный бег);
- основные тактические приёмы и правила игры в командных видах спорта (баскетбол, мини-футбол, волейбол — в зависимости от реализуемого модуля программы);
- правила судейства и оценки результатов на школьных соревнованиях, обязанности участника и капитана команды;
- основы спортивной этики: уважение к соперникам, судьям, соблюдение правил, честная борьба.

Обучающиеся будут уметь:

- демонстрировать правильную технику выполнения легкоатлетических и игровых упражнений на уровне, соответствующем возрасту и этапу подготовки;
- применять тактические приёмы в игровых ситуациях (выбор позиции, передачи, взаимодействие с партнёрами);
- участвовать в эстафетах и командных соревнованиях, выполнять роль игрока, запасного, капитана в зависимости от задачи;

- анализировать игровые ситуации и корректировать свои действия на основе замечаний педагога и собственного опыта.

Обучающиеся будут владеть:

- навыками выполнения соревновательных упражнений в рамках школьных нормативов и правил;
- умениями взаимодействия в команде: распределение ролей, поддержка партнёров, принятие коллективных решений;
- приёмами психологической подготовки к соревнованиям (настройка, контроль волнения, концентрация на задаче).

Развивающие (метапредметные) результаты:

- способность планировать участие в соревнованиях, ставить цели и оценивать реалистичность их достижения;
- умение работать с информацией о правилах и нормативах, сравнивать свои результаты с эталонами и корректировать тренировочный процесс;
- развитие лидерских качеств и навыков принятия решений в условиях ограниченного времени и неопределённости (игровые ситуации, эстафеты);
- освоение способов конструктивного разрешения конфликтных ситуаций в команде, поиска компромиссов и распределения ответственности.

Воспитательные (личностные) результаты:

- формирование чувства гордости за достижения команды и личной ответственности за общий результат;
- воспитание уважения к соперникам и судьям, понимания ценности честной борьбы и соблюдения правил;
- развитие умения достойно принимать как победу, так и поражение, извлекать уроки из ошибок и стремиться к дальнейшему совершенствованию.

Задача 4. Формирование системы знаний, умений и навыков самоконтроля и мониторинга физического развития, а также развитие проектной культуры через выполнение мини-исследований по темам физической активности и здорового образа жизни.

Образовательные (предметные) результаты:

Обучающиеся будут знать:

- методы и инструменты оценки физической подготовленности (тесты на силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию);
- принципы ведения индивидуальных карт динамики показателей и интерпретации результатов тестирования;
- источники достоверной информации о здоровом образе жизни (официальные сайты, методические пособия, рекомендации врачей и тренеров);
- структуру и требования к выполнению мини-исследования (цель, гипотеза, методы, результаты, выводы).

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно проводить тестирование по установленным критериям и фиксировать результаты в индивидуальной карте;
- сравнивать свои показатели с возрастными нормативами, выявлять сильные и слабые стороны физической подготовленности;
- подбирать и адаптировать комплексы упражнений для развития отстающих физических качеств;
- формулировать исследовательские вопросы, собирать и анализировать данные, представлять результаты в виде отчёта, презентации или постера.

Обучающиеся будут владеть:

- навыками работы с цифровыми инструментами фиксации результатов (таблицы, мобильные приложения, электронные дневники);
- методами самооценки и самоанализа тренировочного процесса, формулирования выводов и рекомендаций для себя и других;

- приёмами публичного представления результатов мини-исследования и аргументированной защиты своей позиции.

Развивающие (метапредметные) результаты:

- умение ставить исследовательские задачи, планировать этапы работы, распределять время и ресурсы;
- способность критически оценивать источники информации, отличать научно обоснованные рекомендации от мифов и заблуждений;
- развитие навыков командной работы при выполнении групповых проектов, распределения ролей и ответственности;
- освоение способов визуализации данных (графики, диаграммы, таблицы) и представления информации в доступной форме.

Воспитательные (личностные) результаты:

- формирование осознанного и ответственного отношения к собственному физическому развитию, понимания важности регулярного самоконтроля;
- воспитание исследовательского интереса к вопросам здоровья и спорта, стремления к постоянному совершенствованию;
- развитие самостоятельности, инициативности и умения доводить начатое дело до конца.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела (модуля)	Количество часов (всего)	Количество часов (теория)	Количество часов (практика)	Форма контроля
1.	Формирование системы знаний о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения на занятиях физической культурой и	9	3	6	Практическое задание

	спортом, ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества				
2	Формирование системы знаний, умений, навыков и компетенций общей физической подготовленности — развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации — с учётом возрастных особенностей обучающихся 8– 16 лет	27	7	20	Тестирование нормативы
3	Формирование системы знаний, умений, навыков и компетенций при занятиях базовыми дисциплинами программы (лёгкая атлетика, командные виды спорта) как элемента современной спортивной культуры, включая освоение техники основных двигательных действий, тактических	27	6	21	Демонстрация элементов, соревнования

	приёмов и подготовку к участию в школьных и муниципальных соревнованиях				
4	Формирование системы знаний, умений и навыков самоконтроля и мониторинга физического развития, а также развитие проектной культуры через выполнение мини-исследований по темам физической активности и здорового образа жизни	9	3	6	Защита мини-проекта, тестирование
Итого		72	19	53	

Распределение часов сохраняет пропорции предыдущего варианта: первый и четвёртый модули получают по 9 часов каждый, второй и третий — по 27. Соотношение теории и практики примерно 1:3, что соответствует специфике физкультурно-спортивной направленности, где практическая деятельность преобладает. При режиме 2 занятия в неделю по 2 академических часа (90 минут) программа осваивается за 36 учебных недель.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)	Теория	Практика	Форма контроля
Раздел 1. Формирование системы знаний о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом, ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества (всего 9 ч: теория 3, практика 6)					
1.1	Вводное занятие. Знакомство с программой, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Практическое задание (составление чек-листа безопасных

					действий)
1.2	Личная гигиена спортсмена, нормы экипировки и инвентаря, профилактика травматизма. Основы самоконтроля самочувствия (пульс, признаки переутомления)	3	1	2	Карта самонаблюдения (фиксация самочувствия и экипировки)
1.3	Приёмы самостраховки при падении, правила взаимодействия в группе, основы спортивной этики и командной работы	4	1	3	Тест + демонстрация приёмов самостраховки и правил взаимодействия
Итого по разделу 1:		9	3	6	
Раздел 2. Формирование системы знаний, умений, навыков и компетенций общей физической подготовленности — развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации — с учётом возрастных особенностей обучающихся 8–16 лет (всего 27 ч: теория 7, практика 20)					
2.1	Структура тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка. Комплекс упражнений для профилактики травм. Принципы дозирования нагрузки	5	2	3	Текущий контроль (правильность выполнения разминки и заминки)
2.2	Развитие силы и скоростно-силовых качеств: техника выполнения базовых упражнений (приседания, отжимания, планка, прыжки), контроль техники и дыхания	8	2	6	Тестирование (нормативы по возрасту: количество отжиманий, приседаний, время планки)
2.3	Развитие выносливости и гибкости: беговые и интервальные упражнения, комплексы растяжки. Самоконтроль нагрузки (шкала усталости, пульс)	7	2	5	Промежуточный контроль (время бега на дистанцию, показатели гибкости)
2.4	Развитие координации и баланса: упражнения на ограниченной опоре, в движении, с изменением направления и скорости	7	1	6	Демонстрация элементов (прохождение полосы препятствий, челночный бег)
Итого по разделу 2:		27	7	20	
Раздел 3. Формирование системы знаний, умений, навыков и компетенций при занятиях базовыми дисциплинами программы (лёгкая атлетика, командные виды спорта) как элемента современной спортивной культуры, включая освоение техники основных двигательных действий, тактических приёмов и подготовку к участию в школьных и муниципальных соревнованиях (всего 27 ч: теория 6, практика 21)					
3.1	Основы лёгкой атлетики: техника бега на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с	9	2	7	Тестирование нормативов (бег, прыжок, метание)

	места и разбега, метание мяча				
3.2	Основы командных видов спорта (баскетбол/мини-футбол/волейбол — по выбору модуля): техника перемещений, передач, ведения, отбора, базовые тактические взаимодействия	10	2	8	Демонстрация техники и тактических действий в учебной игре
3.3	Подготовка к соревнованиям: правила судейства, обязанности участника и капитана команды, тактика игры, психологическая настройка	8	2	6	Участие в школьных соревнованиях, отчёт по роли в команде
Итого по разделу 3:		27	6	21	
Раздел 4. Формирование системы знаний, умений и навыков самоконтроля и мониторинга физического развития, а также развитие проектной культуры через выполнение мини-исследований по темам физической активности и здорового образа жизни (всего 9 ч: теория 3, практика 6)					
4.1	Методы оценки физической подготовленности. Ведение индивидуальной карты динамики показателей (тесты, самочувствие, прогресс)	3	1	2	Заполнение индивидуальной карты (внесение результатов 3 тестов)
4.2	Поиск и анализ достоверной информации о ЗОЖ и спорте. Основы мини-исследования: цель, гипотеза, методы, выводы	3	1	2	План мини-исследования (формулировка темы, цели, гипотезы)
4.3	Реализация и презентация мини-проекта по теме физической активности или ЗОЖ (например, «Мой режим дня», «Питание и тренировка», «История моего вида спорта»)	3	1	2	Защита мини-проекта (5–7 минут), тестирование по теме проекта
Итого по разделу 4:		9	3	6	
Всего за год:		72	19	53	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА (Фрагмент)

Задача 1. Формирование системы знаний о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом, ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества.

В соответствии с поставленной задачей сформулирован следующий раздел программы.

Раздел 1. Формирование системы знаний о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом, ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества (всего 9 ч.: теория 3 ч.; практика 6 ч.). При реализации данного раздела у обучающихся будет сформирована система знаний о здоровом образе жизни, факторах, влияющих на здоровье, знаниях и умениях о безопасном поведении в спортивном зале и на спортивной площадке, о правилах подбора экипировки, разминки и самостраховки, а также о нормах взаимодействия в коллективе.

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с программой, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, инструктаж по технике безопасности (всего 2 ч.: теория 1 ч.; практика 1 ч.)

Теория (1 ч.). Цели и задачи программы, режим занятий, требования к обучающимся. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе и игровых площадках. Зоны разрешённой и запрещённой двигательной активности. Инструктаж по технике безопасности: безопасное расстояние при выполнении упражнений, очерёдность, сигналы педагога. Взаимодействие с другими группами, использующими спортивные объекты.

Практика (1 ч.). Экскурсия по спортивным объектам МБОУ «Центр образования»: осмотр спортивного зала, стадиона, беговых дорожек, игровой площадки. Составление чек-листа безопасных действий перед началом занятия. Отработка построения, перестроения, действий по сигналам педагога.

Тема 1.2. Личная гигиена спортсмена, нормы экипировки и инвентаря, профилактика травматизма. Основы самоконтроля самочувствия (всего 3 ч.: теория 1 ч.; практика 2 ч.)

Теория (1 ч.). Правила личной гигиены спортсмена: уход за телом до и после тренировки, гигиена одежды и обуви, водные процедуры, профилактика простудных заболеваний. Требования к спортивной экипировке и инвентарю в зависимости от вида деятельности и погодных условий. Признаки переутомления: изменение пульса, дыхания, цвета кожных покровов, потоотделения. Понятие о самоконтроле и его значении для здоровья.

Практика (2 ч). Практическое занятие по подбору экипировки: определение соответствия спортивной обуви и одежды требованиям вида деятельности. Отработка приёмов подсчёта пульса (в покое и после нагрузки), оценка дыхания по шкале самочувствия. Заполнение карты самонаблюдения: фиксация исходных показателей самочувствия и экипировки.

Тема 1.3. Приёмы самостраховки при падении, правила взаимодействия в группе, основы спортивной этики и командной работы (всего 4 ч.: теория 1 ч.; практика 3 ч.)

Теория (1 ч). Техника правильного падения: группировка, перекат, защита головы и конечностей. Безопасное вставание после падения. Правила взаимодействия в группе: соблюдение дистанции, очередность выполнения упражнений, помощь партнёру. Основы спортивной этики: уважение к сопернику и судье, честность, командный дух. Базовые правила оказания первой помощи при лёгких травмах (ссадины, ушибы, растяжения).

Практика (3 ч). Отработка приёмов самостраховки на матах: падение на бок, вперёд, назад с группировкой, безопасное вставание. Моделирование ситуаций взаимодействия в группе: парные и тройные упражнения с соблюдением дистанции, помощь партнёру при выполнении задания. Практические ситуации «Что делать при травме товарища»: алгоритм действий — сообщить педагогу, не перемещать пострадавшего, оказать минимальную помощь.

Задача 2. Формирование системы знаний, умений, навыков и компетенций общей физической подготовленности — развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации — с учётом возрастных особенностей обучающихся 8–16 лет.

В соответствии с поставленной задачей сформулирован следующий раздел программы.

Раздел 2. Формирование системы знаний, умений, навыков и компетенций общей физической подготовленности — развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации — с учётом возрастных особенностей обучающихся 7–16 лет (всего 27 ч.: теория 7 ч.; практика 20 ч.). При реализации данного раздела у

обучающихся будет сформирована система знаний о физических качествах, структуре тренировочного занятия, принципах дозирования нагрузки, а также умения и навыки самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих упражнений с правильной техникой и адекватным самоконтролем.

Тема 2.1. Структура тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка. Комплекс упражнений для профилактики травм. Принципы дозирования нагрузки (всего 5 ч.: теория 2 ч.; практика 3 ч.)

Теория (2 ч). Структура тренировочного занятия: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка) части, их назначение и содержание. Виды разминки: динамическая и статическая. Комплексы упражнений для профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Принципы дозирования нагрузки: интенсивность, объём, интервалы отдыха. Признаки переутомления и перетренированности.

Практика (3 ч). Отработка комплекса динамической разминки (8–10 упражнений) и статической заминки (6–8 упражнений на растяжку). Практическое определение индивидуального темпа выполнения упражнений. Контроль правильности дыхания при нагрузке. Текущий контроль: оценка качества выполнения разминки и заминки.

Тема 2.2. Развитие силы и скоростно-силовых качеств: техника выполнения базовых упражнений (приседания, отжимания, планка, прыжки), контроль техники и дыхания (всего 8 ч.: теория 2 ч.; практика 6 ч.)

Теория (2 ч). Понятие силы и скоростно-силовых качеств. Техника выполнения базовых силовых упражнений: правильная постановка корпуса, распределение нагрузки, дыхание. Вариации упражнений для разных возрастных групп (8–11 лет и 12–16 лет). Прогрессия нагрузки: увеличение количества повторений, подходов, усложнение варианта упражнения.

Практика (6 ч). Выполнение базовых упражнений с контролем техники: приседания (с различной постановкой стоп), отжимания (от пола, от колен, от опоры), планка (классическая, боковая), прыжки (на месте, в длину, многоскоки). Работа в парах: взаимный контроль техники и исправление ошибок. Тестирование

нормативов по возрасту: количество отжиманий, приседаний за 30 секунд, время удержания планки.

Тема 2.3. Развитие выносливости и гибкости: беговые и интервальные упражнения, комплексы растяжки. Самоконтроль нагрузки (всего 7 ч.: теория 2 ч.; практика 5 ч.)

Теория (2 ч). Понятие выносливости и гибкости. Виды выносливости: общая и специальная. Беговые режимы: равномерный, переменный, интервальный. Комплексы растяжки: статическая и динамическая, правила безопасности при растяжке. Методы самоконтроля нагрузки: подсчёт пульса, шкала субъективной усталости (от 1 до 10), оценка восстановления дыхания.

Практика (5 ч). Выполнение беговых упражнений: равномерный бег (3–6 минут в зависимости от возраста), челночный бег 3×10 м, интервальный бег (чередование бега и ходьбы). Комплекс растяжки основных мышечных групп (8–10 упражнений). Практический самоконтроль: измерение пульса до и после нагрузки, оценка усталости по шкале, фиксация в дневнике самоконтроля. Промежуточный контроль: время бега на дистанцию, показатели гибкости (наклон вперёд из положения сидя).

Тема 2.4. Развитие координации и баланса: упражнения на ограниченной опоре, в движении, с изменением направления и скорости (всего 7 ч.: теория 1 ч.; практика 6 ч.)

Теория (1 ч). Понятие координации и баланса. Значение координационных способностей для спортивной деятельности и повседневной жизни. Виды упражнений на координацию: на месте, в движении, с предметами, на ограниченной опоре. Правила безопасности при выполнении координационных упражнений.

Практика (6 ч). Выполнение упражнений на баланс: стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамейке, удержание позы на unstable-опоре. Упражнения с изменением направления: бег «зигзагом», челночный бег с поворотами, упражнения с реагированием на сигнал.

Прохождение полосы препятствий (5–7 станций). Демонстрация элементов: оценка времени прохождения и качества выполнения.

Задача 3. Формирование системы знаний, умений, навыков и компетенций при занятиях базовыми дисциплинами программы (лёгкая атлетика, командные виды спорта) как элемента современной спортивной культуры, включая освоение техники основных двигательных действий, тактических приёмов и подготовку к участию в школьных и муниципальных соревнованиях.

В соответствии с поставленной задачей сформулирован следующий раздел программы.

Раздел 3. Формирование системы знаний, умений, навыков и компетенций при занятиях базовыми дисциплинами программы (лёгкая атлетика, командные виды спорта) как элемента современной спортивной культуры, включая освоение техники основных двигательных действий, тактических приёмов и подготовку к участию в школьных и муниципальных соревнованиях (всего 27 ч.: теория 6 ч.; практика 21 ч.). При реализации данного раздела у обучающихся будет сформирована система знаний о технике легкоатлетических и игровых упражнений, тактических приёмах, правилах соревнований и спортивной этике, а также умения демонстрировать правильную технику, взаимодействовать в команде и участвовать в соревнованиях.

Тема 3.1. Основы лёгкой атлетики: техника бега на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места и разбега, метание мяча (всего 9 ч.: теория 2 ч.; практика 7 ч.)

Теория (2 ч). Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега на средние дистанции: равномерный темп, дыхание, распределение сил. Техника прыжка в длину с места и с разбега: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Техника метания мяча: хват, разбег, бросковое движение, выпуск снаряда. Правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Практика (7 ч). Отработка техники низкого и высокого старта, стартового разгона (10–15 м). Бег на 30 м и 60 м с фиксацией времени. Прыжки в длину с места (3–5 попыток, фиксация результата). Прыжки в длину с короткого разбега (3–5 шагов). Метание малого мяча на дальность и в цель (3–5 попыток). Тестирование нормативов: бег 30 м, прыжок в длину с места, метание мяча.

Тема 3.2. Основы командных видов спорта (баскетбол/мини-футбол/волейбол — по выбору модуля): техника перемещений, передач, ведения, отбора, базовые тактические взаимодействия (всего 10 ч.: теория 2 ч.; практика 8 ч.)

Теория (2 ч). Правила игры в выбранном виде спорта: размеры площадки, состав команды, основные нарушения, система подсчёта очков. Техника перемещений: стойка, остановки, повороты, ускорения. Техника передач и ведения мяча. Базовые тактические схемы: взаимодействие двух и трёх игроков, расстановка на площадке. Спортивная этика: уважение к сопернику, судье, партнёрам.

Практика (8 ч). Отработка техники перемещений без мяча и с мячом: стойки, остановки прыжком и шагом, повороты. Выполнение передач (двумя руками от груди в баскетболе / внутренней частью стопы в мини-футболе / верхней и нижней передачей в волейболе). Ведение мяча правой и левой рукой/ногой. Учебные игры 1×1, 2×2, 3×3 с акцентом на тактические взаимодействия. Демонстрация техники и тактических действий в учебной игре: оценка правильности перемещений, передач, взаимодействий.

Тема 3.3. Подготовка к соревнованиям: правила судейства, обязанности участника и капитана команды, тактика игры, психологическая настройка (всего 8 ч.: теория 2 ч.; практика 6 ч.)

Теория (2 ч). Правила судейства в выбранном виде спорта: жесты судьи, система предупреждений и удалений. Обязанности участника: своевременная явка, экипировка, поведение на площадке. Обязанности капитана: представление команды, общение с судьёй, организация тактических действий. Тактика игры в соревновательных условиях: расстановка, зонная защита, быстрые отрывы. Психологическая подготовка: управление волнением, концентрация на задаче, настройка перед стартом.

Практика (6 ч). Моделирование соревновательных ситуаций: учебная игра с судейством педагога или обучающегося. Выполнение роли игрока, запасного и капитана в разных игровых ситуациях. Отработка тактических схем в условиях, приближенных к соревновательным. Психологическая настройка: упражнения на концентрацию, дыхательные практики перед стартом. Участие во внутришкольных соревнованиях (товарищеская встреча или мини-турнир), отчёт по роли в команде.

Задача 4. Формирование системы знаний, умений и навыков самоконтроля и мониторинга физического развития, а также развитие проектной культуры через выполнение мини-исследований по темам физической активности и здорового образа жизни.

В соответствии с поставленной задачей сформулирован следующий раздел программы.

Раздел 4. Формирование системы знаний, умений и навыков самоконтроля и мониторинга физического развития, а также развитие проектной культуры через выполнение мини-исследований по темам физической активности и здорового образа жизни (всего 9 ч.: теория 3 ч.; практика 6 ч.). При реализации данного раздела у обучающихся будет сформирована система знаний о методах оценки физической подготовленности, принципах ведения индивидуальной карты динамики показателей, структуре мини-исследования, а также умения проводить тестирование, анализировать результаты и представлять их в проектной форме.

Тема 4.1. Методы оценки физической подготовленности. Ведение индивидуальной карты динамики показателей (всего 3 ч.: теория 1 ч.; практика 2 ч.)

Теория (1 ч). Методы и инструменты оценки физической подготовленности: тесты на силу (отжимания, подтягивания), выносливость (бег на дистанцию), скорость (челночный бег), гибкость (наклон), координацию (челночный бег, полоса препятствий). Принципы ведения индивидуальной карты: регулярность фиксации, сравнение с возрастными нормативами, интерпретация динамики показателей. Понятие прогресса и регресса, факторы, влияющие на изменение результатов.

Практика (2 ч). Проведение тестирования по установленным критериям (3–4 теста) и внесение результатов в индивидуальную карту. Сравнение полученных показателей с возрастными нормативами, выявление сильных и слабых сторон физической подготовленности. Заполнение индивидуальной карты: внесение результатов трёх тестов, формулирование выводов о текущем уровне подготовленности.

Тема 4.2. Поиск и анализ достоверной информации о ЗОЖ и спорте. Основы мини-исследования: цель, гипотеза, методы, выводы (всего 3 ч.: теория 1 ч.; практика 2 ч.)

Теория (1 ч). Источники достоверной информации о здоровом образе жизни: официальные сайты медицинских и спортивных организаций, методические пособия, рекомендации врачей и тренеров. Признаки недостоверной информации: отсутствие ссылок на исследования, рекламный характер, обещание быстрых результатов. Структура мини-исследования: тема, цель, гипотеза, методы (наблюдение, опрос, тестирование), результаты, выводы.

Практика (2 ч). Выбор темы мини-исследования из предложенного перечня (например, «Мой режим дня», «Питание и тренировка», «История моего вида спорта», «Влияние разминки на результаты бега»). Формулировка цели и гипотезы исследования. Составление плана работы: определение методов сбора данных, сроков, формы представления результатов. Обсуждение планов в группе, получение обратной связи от педагога.

Тема 4.3. Реализация и презентация мини-проекта по теме физической активности или ЗОЖ (всего 3 ч.: теория 1 ч.; практика 2 ч.)

Теория (1 ч). Виды представления результатов мини-исследования: устный отчёт, презентация, постер, видеоролик, спортивный дневник. Требования к публичной защите: структура выступления (5–7 минут), наглядность, аргументация, ответы на вопросы. Критерии оценки мини-проекта: соответствие теме, обоснованность выводов, качество представления, самостоятельность работы.

Практика (2 ч). Подготовка материалов мини-проекта в выбранной форме. Публичная защита мини-проекта (5–7 минут на каждого обучающегося):

представление цели, методов, результатов и выводов. Ответы на вопросы группы и педагога. Тестирование по теме проекта. Итоговое занятие: подведение результатов года, анализ динамики показателей индивидуальных карт, обсуждение планов на следующий год обучения.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2026-2027 (1 уч.год)	10.09.2026	28.05.2027	36	72	1 раз в неделю по 2 ак. часа (90 мин)

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Часы	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	10	14:30–16:00	Беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортзале и на стадионе	Спортивный зал	Практическое задание
2	Сентябрь	17	14:30–16:00	Беседа, практическое занятие	2	Личная гигиена спортсмена. Нормы экипировки и инвентаря. Профилактика травматизма	Спортивный зал	Карта самонаблюдения
3	Сентябрь	24	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Основы самоконтроля самочувствия. Приёмы самостраховки при падении	Спортивный зал	Тест, демонстрация
4	Октябрь	1	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Правила взаимодействия в группе. Основы спортивной этики и командной работы. Первая помощь при лёгких травмах	Спортивный зал	Практическое задание
5	Октябрь	8	14:30–16:00	Беседа, практическое	2	Структура тренировочного	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятие		занятия. Разминка и заминка. Комплекс упражнений для профилактики травм		
6	Октябрь	15	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Принципы дозирования нагрузки. Признаки переутомления. Практическое определение индивидуального темпа	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Октябрь	22	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Развитие силы: техника приседаний и отжиманий. Контроль техники и дыхания	Спортивный зал	Тестирование
8	Октябрь	29	14:30–16:00	Практическое занятие, тестирование	2	Развитие силы: планка, прыжки. Тестирование нормативов по возрасту	Спортивный зал	Тестирование, нормативы
9	Ноябрь	12	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Развитие выносливости: равномерный и интервальный бег. Самоконтроль пульса и усталости	Стадион	Промежуточный контроль
10	Ноябрь	19	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Развитие гибкости: комплексы растяжки. Правила безопасности при растяжке. Дыхательные упражнения	Спортивный зал	Промежуточный контроль
11	Ноябрь	26	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Развитие координации: упражнения на баланс, ходьба по скамейке, удержание поз	Спортивный зал	Демонстрация элементов
12	Декабрь	3	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Координация: упражнения с изменением направления и скорости. Челночный бег. Полоса препятствий	Спортивный зал, стадион	Демонстрация элементов
13	Декабрь	10	14:30–	Беседа,	2	Основы лёгкой	Стадион	Текущий

			16:00	практическое занятие		атлетики: техника бега на короткие дистанции. Старт, разгон, финиширование		контроль
14	Декабрь	17	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места и разбега	Стадион	Тестирование нормативов
15	Декабрь	24	14:30–16:00	Практическое занятие, тестирование	2	Метание мяча на дальность и в цель. Тестирование легкоатлетических нормативов	Стадион	Тестирование, нормативы
16	Январь	14	14:30–16:00	Беседа, практическое занятие	2	Командные виды спорта: техника перемещений, остановок, поворотов. Стойка игрока	Спортивный зал	Демонстрация техники
17	Январь	21	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Техника передач и ведения мяча. Отбор мяча. Работа в парах	Спортивный зал	Демонстрация техники
18	Январь	28	14:30–16:00	Учебная игра	2	Базовые тактические взаимодействия. Учебные игры 1×1, 2×2	Спортивный зал	Демонстрация элементов
19	Февраль	4	14:30–16:00	Учебная игра	2	Учебные игры 3×3 с тактическими задачами. Расстановка на площадке	Спортивный зал	Демонстрация элементов
20	Февраль	11	14:30–16:00	Беседа, практическое занятие	2	Правила судейства. Обязанности участника и капитана команды. Жесты судьи	Спортивный зал	Тест
21	Февраль	18	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в соревновательных условиях. Психологическая настройка. Концентрация	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Февраль	25	14:30–16:00	Соревнование	2	Внутришкольные соревнования. Товарищеская встреча или мини-турнир	Спортивный зал	Соревнования
23	Март	4	14:30–16:00	Беседа, практическое занятие	2	Методы оценки физической подготовленности.	Спортивный зал	Заполнение карты

						Ведение индивидуальной карты динамики показателей		
24	Март	18	14:30–16:00	Тестирование	2	Тестирование физической подготовленности. Сравнение с возрастными нормативами	Спортивный зал, стадион	Тестирование
25	Март	25	14:30–16:00	Беседа, проектная работа	2	Поиск и анализ достоверной информации о ЗОЖ. Основы мини-исследования: цель, гипотеза, методы	Кабинет	План исследования
26	Апрель	1	14:30–16:00	Проектная работа	2	Работа над мини-проектом: сбор данных, анализ информации, оформление результатов	Кабинет, спортивный зал	Текущий контроль
27	Апрель	8	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Повторение техники лёгкой атлетики. Закрепление двигательных навыков	Стадион	Текущий контроль
28	Апрель	15	14:30–16:00	Практическое занятие, тестирование	2	Итоговое тестирование ОФП. Сравнение результатов с началом года	Спортивный зал	Тестирование, нормативы
29	Апрель	22	14:30–16:00	Защита проектов	2	Защита мини-проектов (первая часть). Презентация результатов исследования	Спортивный зал	Защита мини-проекта
30	Апрель	29	14:30–16:00	Защита проектов	2	Защита мини-проектов (вторая часть). Ответы на вопросы	Спортивный зал	Защита мини-проекта
31	Май	6	14:30–16:00	Соревнование	2	Итоговые внутришкольные соревнования по изученным видам спорта	Стадион, спортивный зал	Соревнования
32	Май	13	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Анализ динамики показателей индивидуальных карт. Обсуждение прогресса	Спортивный зал	Заполнение карты
33	Май	20	14:30–16:00	Практическое занятие	2	Закрепление пройденного	Спортивный зал	Текущий контроль

						материала. Свободная игровая деятельность		
34	Май	27	14:30– 16:00	Итоговое занятие	2	Итоговое занятие. Подведение результатов года. Награждение активных участников	Спортивный зал	Итоговое мероприятие

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Спортивный зал (для занятий в непогоду и в зимний период)	шт.	1 (для размещения 15 обучающихся)
2	Стадион с беговыми дорожками и сектором для прыжков и метаний	шт.	1
3	Спортивная площадка для командных игр (баскетбольная/футбольная/волейбольная разметка)	шт.	1
4	Кабинет для теоретических занятий и проектной работы	шт.	1
5	Компьютер с выходом в интернет и проектор	комплект	1
6	Гимнастические маты (для отработки самостраховки и падений)	шт.	5
7	Гимнастические скамейки	шт.	4
8	Секундомеры	шт.	2
9	Рулетка измерительная (для фиксации результатов прыжков и метаний)	шт.	2
10	Мячи баскетбольные	шт.	10
11	Мячи футбольные (мини-футбол)	шт.	10
12	Мячи волейбольные	шт.	10
13	Малые мячи для метания (теннисные или резиновые)	шт.	15
14	Конусы разметочные, фишки	шт.	30
15	Разметочные ленты	комплект	2
16	Свисток судейский	шт.	2
17	Аптечка первой помощи	шт.	1
18	Индивидуальные карты динамики показателей (бланки)	шт.	15
19	Таблицы возрастных нормативов ОФП	комплект	1

Методическое обеспечение

Применяются современные образовательные технологии: игровые, проектные, проблемно-поисковые, технология дифференцированного обучения по уровню физической подготовленности, технология рефлексивного обучения, использование видеоанализа техники двигательных действий. Занятия строятся по принципу «от простого к сложному» с обязательным соблюдением правил техники безопасности на каждом этапе.

Основные методы обучения:

- **практические** — отработка техники двигательных действий, повторение упражнений, работа в парах и тройках, круговая тренировка, эстафеты, учебные и соревновательные игры;
- **словесные** — объяснение, инструктаж, разбор техники, беседы по темам ЗОЖ и спортивной этики, обсуждение результатов тестирования;
- **наглядные** — демонстрация упражнений педагогом, показ видеоматериалов с образцами техники, схемы тактических расстановок, таблицы нормативов;
- **контрольно-оценочные** — тестирование физической подготовленности по нормативам, наблюдение, заполнение индивидуальных карт динамики, защита мини-проектов.

Формы организации образовательного процесса: групповые, парные, индивидуально-групповые. Формы проведения занятий: практическое занятие, беседа, учебная игра, соревнование, тестирование, проектная мастерская, итоговое мероприятие.

Дидактические материалы: комплексы упражнений для разминки и заминки, карточки с описанием техники двигательных действий, бланки индивидуальных карт динамики показателей, шаблоны плана мини-исследования, таблицы возрастных нормативов ОФП, видеоматериалы с демонстрацией техники легкоатлетических и игровых упражнений.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ) И ОЦЕНИВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по программе осуществляются в соответствии с локальными нормативными актами МБОУ «Центр образования». Обязательное проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено Федеральным законом № 273-ФЗ (ст. 59) и Приказом Минпросвещения РФ № 629. Вместе с тем, на основании ст. 60 ФЗ-273, проводится итоговая аттестация с целью установления соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам, а также соответствия процесса реализации программы установленным требованиям.

Формы контроля разработаны для каждой темы учебно-тематического плана, отражают цели и задачи программы и позволяют определить степень достижения обучающимися планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов. Оценка носит вариативный характер: используются практические задания, тестирование по двигательным нормативам, наблюдение, заполнение индивидуальных карт динамики, защита мини-проектов и участие в соревнованиях. Инструменты оценки направлены на рост самооценки обучающихся, поддержку познавательного интереса и диагностику мотивации достижений.

Пункт УТП	Наименование темы	Оценочные материалы / продукт	Форма контроля	Вид контроля
1.1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ	Чек-лист безопасных действий перед началом занятия	Практическое задание	Текущий
1.2	Личная гигиена, экипировка, профилактика травматизма, самоконтроль	Карта самонаблюдения (фиксация исходных показателей самочувствия и экипировки)	Практическое задание	Текущий
1.3	Самостраховка, взаимодействие в группе, спортивная этика, первая помощь	Демонстрация приёмов самостраховки и безопасного вставания; тест по правилам взаимодействия и	Практическое задание, тест	Текущий

		первой помощи		
2.1	Структура тренировочного занятия, разминка и заминка	Демонстрация правильного выполнения комплекса разминки и заминки	Текущий контроль	Текущий
2.2	Развитие силы и скоростно-силовых качеств	Результаты тестирования: количество отжиманий, приседаний за 30 с, время удержания планки	Тестирование (двигательные нормативы)	Промежуточный
2.3	Развитие выносливости и гибкости	Результаты тестирования: время бега на дистанцию, показатель наклона вперёд из положения сидя	Тестирование (двигательные нормативы)	Промежуточный
2.4	Развитие координации и баланса	Результаты тестирования: время челночного бега 3×10 м, время прохождения полосы препятствий	Тестирование (двигательные нормативы), демонстрация элементов	Промежуточный
3.1	Основы лёгкой атлетики	Результаты тестирования нормативов: бег 30 м, прыжок в длину с места, метание мяча	Тестирование (двигательные нормативы)	Промежуточный
3.2	Командные виды спорта: техника и тактика	Демонстрация техники перемещений, передач, ведения и тактических взаимодействий в учебной игре	Демонстрация элементов	Текущий
3.3	Подготовка к соревнованиям, судейство, психологическая настройка	Участие во внутришкольных соревнованиях; отчёт по выполненной роли в команде	Соревнование, отчёт	Итоговый
4.1	Методы оценки физической подготовленности, индивидуальная карта	Заполненная индивидуальная карта динамики показателей (результаты 3	Практическое задание	Текущий

		тестов с выводами)		
4.2	Поиск информации о ЗОЖ, основы мини-исследования	План мини-исследования (тема, цель, гипотеза, методы, сроки)	Практическое задание	Текущий
4.3	Реализация и презентация мини-проекта	Защита мини-проекта (5–7 мин): презентация, постер или видеоролик; ответы на вопросы	Защита мини-проекта, тестирование по теме	Итоговый
Итоговое занятие		Сравнение результатов итогового и входного тестирования; анализ динамики показателей индивидуальных карт	Итоговое тестирование, итоговое мероприятие	Итоговый

Критерии оценивания

Предметные (образовательные) результаты оцениваются по уровню выполнения двигательных нормативов в соответствии с возрастными таблицами и по качеству демонстрации техники упражнений. Используется трёхуровневая шкала: «высокий» (выполнение норматива на уровне выше среднего для возраста, без технических ошибок), «средний» (выполнение норматива на среднем уровне, с незначительными ошибками), «низкий» (невыполнение норматива, грубые технические ошибки). Результаты заносятся в индивидуальную карту динамики показателей и сравниваются с исходными данными для оценки прогресса.

Метапредметные (развивающие) результаты оцениваются по качеству заполнения индивидуальных карт, умению анализировать результаты тестирования, ставить цели и планировать тренировочный процесс, а также по уровню выполнения мини-исследования: обоснованность темы, корректность методов, логичность выводов, качество представления. Используется наблюдение педагога и взаимная оценка в группе.

Личностные (воспитательные) результаты оцениваются методом педагогического наблюдения в процессе занятий и соревнований: проявление

ответственности, дисциплины, уважения к партнёрам и соперникам, умение работать в команде, готовность помогать, способность достойно принимать победы и поражения. Дополнительно применяется метод самооценки: обучающийся отмечает в индивидуальной карте собственные ощущения, настроение и мотивацию до и после занятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Целевой раздел

Цель воспитательной деятельности — формирование у обучающихся 7–16 лет ценностного отношения к здоровому образу жизни, физической культуре, спортивной этике и безопасному поведению, развитие личности на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе правил и норм поведения, в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью программы и приоритетными направлениями деятельности МБОУ «Центр образования».

Задачи:

- усвоение норм спортивной дисциплины, правил честной игры, уважения к наставникам, судьям, соперникам и сверстникам;
- формирование опыта преодоления трудностей, развития воли, настойчивости и ответственности за свои действия на тренировочной площадке и в соревновательных ситуациях;
- получение опыта командного взаимодействия, взаимопомощи, поддержки товарищей и осознанного отношения к общему результату;
- воспитание бережного отношения к спортивному инвентарю, оборудованию, помещениям и окружающей среде при занятиях на открытых площадках;
- формирование интереса к спортивным традициям, истории российского спорта, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества.

Целевые ориентиры воспитания (для программ физкультурно-спортивной направленности): понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;

безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим и наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры и эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Содержательный раздел

Формы воспитания:

- беседы и инструктажи по правилам спортивной этики, дисциплины и безопасного поведения;
- командные упражнения и эстафеты, формирующие опыт сотрудничества и взаимопомощи;
- участие во внутришкольных соревнованиях и спортивных праздниках;
- встречи с действующими спортсменами, ветеранами спорта, представителями спортивных профессий;
- проектная деятельность по темам ЗОЖ, истории спорта, режима дня и питания;
- внутри групповые акции по уходу за спортивным инвентарём и оборудованием, очистке спортивной площадки;
- ритуалы начала и окончания занятия (построение, приветствие, благодарность педагогу и партнёрам, рефлексия).

Методы воспитания:

- **пример и подражание** — демонстрация педагогом и старшими обучающимися образцов спортивного поведения, отношения к тренировкам и соперникам;
- **поощрение** — публичное признание достижений, награждение активных участников, отметка прогресса в индивидуальной карте;

- **создание воспитывающих ситуаций** — моделирование ситуаций выбора между личным результатом и командным интересом, честной борьбой и нарушением правил, преодолением усталости и отказом от продолжения;
- **требование** — соблюдение правил поведения, дисциплины, формы и режима;
- **рефлексия** — обсуждение в конце занятия того, как обучающиеся справились с задачами, что помогло и что мешало, как действовали в команде;
- **самовоспитание** — ведение индивидуальной карты динамики показателей, постановка личных целей, самооценка настроения и мотивации.

Организационный раздел

Условия организации воспитания:

- воспитательная работа интегрирована в каждое занятие через структуру тренировочного процесса: построение, разминка в строю, парные и командные упражнения, итоговая рефлексия;
- особое внимание уделяется обучающимся, впервые пришедшим в спортивный клуб, — применяется система наставничества: более опытные обучающиеся помогают новичкам освоиться, что укрепляет коллектив и формирует ответственность;
- в группе разновозрастного состава (8–16 лет) обеспечивается дифференцированный подход: старшие обучающиеся получают опыт лидерства и помощи младшим, младшие — опыт подчинения правилам и уважения к старшим;
- при работе с обучающимися, испытывающими трудности в освоении материала, применяется индивидуальный подход с акцентом на поддержку, поощрение усилий и постепенное усложнение задач;

- соревновательные ситуации используются как воспитательный инструмент: педагог следит за соблюдением правил честной игры, пресекает грубость и неспортивное поведение, поощряет благородство и взаимопомощь.

Анализ результатов воспитания:

- наблюдение педагога за поведением обучающихся на занятиях и соревнованиях, фиксация проявлений дисциплинированности, ответственности, взаимопомощи, уважения к соперникам;
- самооценка обучающихся: регулярная фиксация в индивидуальной карте настроения, мотивации и отношения к занятиям;
- беседы с обучающимися и родителями по итогам четверти и года;
- сопоставление динамики физических показателей с показателями дисциплины и отношения к тренировкам — рост результатов в сочетании с устойчивой мотивацией рассматривается как показатель успешности воспитательной работы;
- анализ участия обучающихся в командных мероприятиях, соревнованиях, проектной деятельности — оценка готовности брать ответственность, поддерживать товарищей, достойно принимать поражения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Месяц	Мероприятие	Форма проведения	Задачи воспитания
1	Сентябрь	День здоровья «Старт сезона»	Спортивный праздник, эстафеты	Формирование ценностного отношения к здоровью, сплочение коллектива
2	Сентябрь	Беседа «Спортивная этика и правила честной игры»	Беседа, обсуждение ситуаций	Усвоение норм спортивной этики, уважения к сопернику и судье
3	Октябрь	Акция «Чистый стадион» — уход за спортивной площадкой и инвентарём	Трудовая акция	Воспитание бережного отношения к материальным ценностям и окружающей среде
4	Октябрь	Встреча с действующим спортсменом или ветераном спорта	Беседа	Формирование интереса к спортивным традициям, воспитание уважения к старшему поколению

5	Ноябрь	Командный турнир по эстафетному бегу	Соревнование	Развитие командного взаимодействия, взаимопомощи, ответственности за общий результат
6	Декабрь	Беседа «Герои спорта России» — о спортсменах-защитниках Отечества	Беседа, просмотр видеоматериалов	Формирование чувства патриотизма, уважения к памяти защитников Отечества
7	Декабрь	Новогодний спортивный праздник	Спортивный праздник, игры	Сплочение коллектива, создание атмосферы праздника, поощрение активных участников
8	Январь	Месяц самоконтроля — ведение индивидуальных карт, анализ динамики	Практическое занятие, рефлексия	Формирование культуры самоконтроля, ответственности за собственное развитие
9	Февраль	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества	Соревнования, эстафеты	Воспитание патриотизма, воли, настойчивости, уважения к защитникам Отечества
10	Март	Внутришкольные соревнования по командным видам спорта	Соревнование	Развитие командного духа, честной борьбы, умения принимать победу и поражение
11	Апрель	Защита мини-проектов по темам ЗОЖ	Защита проектов, выставка	Развитие самостоятельности, исследовательского интереса, осознанного отношения к здоровью
12	Май	Итоговое мероприятие «Финиш сезона» — соревнования, награждение, анализ года	Итоговое мероприятие	Подведение результатов, поощрение достижений, формирование мотивации на следующий год
13	В течение года	Ритуалы начала и окончания занятия	Построение, приветствие, рефлексия	Ежедневное формирование дисциплинированности, уважения, культуры поведения

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. Барчуков И. С. Физическая культура : учебник для вузов. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. — 380 с.
2. Вахитов И. Х. Основы спортивной подготовки детей и подростков : учебное пособие. — Казань : ТГГПУ, 2007. — 180 с.
3. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твоё здоровье : укрепление организма детей и подростков. — СПб. : Детство-Пресс, 2018. — 112 с.
4. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 5–9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций. — М. : Просвещение, 2014. — 96 с.
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. — М. : Физкультура и спорт, 2007. — 280 с.
6. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физической культуры. — М. : Физкультура и спорт, 2006. — 320 с.

7. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : методическое пособие. — М. : Советский спорт, 2009. — 180 с.
8. Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Лёгкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для СПО. — М. : Юрайт, 2023. — 205 с.
9. Родиченко В. С. и др. Твой олимпийский учебник : учебное пособие для олимпийского образования. — М. : Советский спорт, 2012. — 152 с.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов. — М. : Академия, 2009. — 480 с.

Список литературы, рекомендованный обучающимся:

1. Бакутина М. Основы здорового образа жизни. 1–4 классы. — М. : Русское слово, 2017. — 65 с.
2. Бердышев С. Н. Здоровье на «отлично» : самоучитель по укреплению здоровья для детей. — М. : Рипол классик, 2002. — 96 с.
3. Володин В. А. Большая детская энциклопедия. Том 20. Спорт. — М. : АСТ, 2010. — 240 с.
4. Гриненко М. Ф., Решетников Г. С. Начинайте день с зарядки. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 64 с.
5. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. — М. : Сфера, 2003. — 80 с.
6. Малов В. И. Тайны великих спортсменов. — М. : Оникс, 2010. — 192 с.
7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. — М. : Физкультура и спорт, 1998. — 160 с.
8. Шалаева Г. П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. — М. : ЭКСПО, 2004. — 128 с.

Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Баршай В. М. Физкультура в школе и дома. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. — 256 с.
2. Былеева А. В. Подвижные игры. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 128 с.

3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. — М. : Просвещение, 1994. — 80 с.
4. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твоё здоровье : укрепление организма детей. — СПб. : Детство-Пресс, 2018. — 112 с.
5. Перова О. Д. Формирование здорового и безопасного образа жизни. Практическое пособие по внеурочной деятельности. — М. : М-Книга, 2021. — 96 с.
6. Формирование здорового образа жизни у младших школьников : классные часы, тематические мероприятия, игры. — М. : Учитель, 2016. — 128 с.