

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Торжка «Средняя общеобразовательная школа №4»**


УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №4
Смирнова Н.А.
Приказ №88 от 29.08.2025

Рабочая программа дополнительного образования.

«Планета спорта»

(Туризм, ОФП, волейбол, шахматы)

Направленность: физкультурно-спортивная

Общий объем программы в часах 204 часа

Возраст обучающихся: 8-10,13-17лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Автор: учитель физической культуры Королева А.В

Торжок – 2025 г.

Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта»
Направленность	физкультурно-спортивная
Разработчик программы	
Общий объем часов по программе	204 часа
Форма реализации	очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте 8-10,13-17лет
Аннотация программы	Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом Методика программы состоит
Планируемый результат реализации программы	По итогам обучающиеся получают: <ul style="list-style-type: none">– Знания в области физической, эстетической, трудовой культуры– Навыки в освоении техники выполнения физических упражнений

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Направленность программы – Планета спорта. Данная программа направлена на обучение детей 8-10,13-17 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к занятиям физической культурой и спортом. Программа направлена на формирование физических и морально-волевых качеств. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для общего физического развития детей.

Актуальность программы обусловлена требованиями общества на воспитание здорового поколения.

Программа ориентирована на детей 8-10,13-17 лет.

Развитие творческого и физического потенциала личности, обучающегося при освоении данной программы, происходит, преимущественно, за счёт прохождения через игры и физические упражнения.

Цель реализации программы:

формирование у обучающихся основных физических качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

обеспечить формирование;

- знаний по теории и методике физической культуры и спорту, гигиене, анатомии и физиологии физических упражнений;
- ознакомление с историей Олимпийских игр.

Развивающие:

развивать личностные компетенции, таких как;

- формирование жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, плавание, подъем и спуск с высоты, умение обращаться с туристским снаряжением и приспособлениями);

- расширять круг интересов, развивать самостоятельность, аккуратность, ответственность, активность, критическое и творческое мышление при работе индивидуально и в команде, при выполнении индивидуальных и групповых заданий по общей физической подготовке.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;
- обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

Новизна программы, в отличие от существующих программ по физическому развитию, обеспечивается тем, что дополнительная

общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта», реализуемая на базе МБОУ СОШ №4, предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 8-10,13-17 лет, с основной группой здоровья.

Количество обучающихся в группе– 15-25человек.

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Форма реализации образовательной программы: тренировка

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 4 раз в неделю

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

По логичности подхода:

- *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

- *частично-поисковый* – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;
- метод проблемного обучения;
- метод дизайн- мышления;
- метод проектной деятельности.

Возможные формы проведения занятий:

- на этапе изучения нового материала – объяснение, рассказ, демонстрация
- на этапе практической деятельности – практическая работа
- на этапе освоения навыков – творческое задание ,совершенствование ранее изученных двигательных действий
- на этапе проверки полученных знаний – тестирование, соревнования

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

универсальные компетенции:

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны *знать*:

- историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- основные направления развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- здоровый образ жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

В результате освоения программы, обучающиеся должны *уметь*:

В области нравственной культуры:

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической

нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть**:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере физической культуры.
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере физической культуры.
3. Готовность к продолжению обучения в сфере– физической культуры.

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде тестирования и соревнований.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, выполнение тестовых заданий, зачет, соревнование, анализ участия, обучающегося в мероприятиях.

Итоговая аттестация – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2..

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень -	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его

недостаточный	важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала,

практическая работа не соответствует требованиям
--

2. Содержание программы

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Планета спорта»

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ОФП	68	0	68
3	Туризм	34	0	34
4	Волейбол	68	0	68
5	Шахматы	34	0	34
	Итого	204	0	204

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Планета спорта»

1	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	в том числе		Форма аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Шахматы	34	0	34	
1.	Вводные занятия. Техника безопасности.	1		1	

2.	Продолжение знакомства с Шахматным королевством. Шахматы – спорт, наука, искусство.	1		1	Тестирование	
3.	Шахматная доска – поле шахматных сражений. Правила игры. Повторение первоначальных понятий.	2		2		
4.	Шахматные фигуры. Тактика игры	2		2		
5.	Благородные пешки черно-белой доски.	1		1		
6.	Король – самая важная, главная фигура. Стратегия игры.	1		1		
7.	Ладья, слон.	2		2		
8.	«Могучая фигура» Ферзь.	1		1		
9.	Белые и черные фигуры	1		1		
10.	Виды шахматных фигур	1		1		
11.	Начальное положение	1		1		
12.	Ладья. Место ладьи в начальном положении	1		1		
13.	Ход ладьи	1		1		
14.	Слон. Место слона в начальном положении	1		1		
15.	Ход слона	1		1		
16.	Ладья против слона	1		1		Индивидуальные задания
17.	Ферзь. Место ферзя в начальном положении	1		1		
18.	Ход ферзя	1		1		
19.	Ферзь против ладьи и слона	1		1		
20.	Конь. Место коня в начальном положении	1		1		
21.	Ход коня	1		1		
22.	Конь против ферзя, ладьи, слона	1		1		
23.	Пешка. Место пешки в начальном положении	1		1		Групповые задания
24.	Ход пешки	1		1		
25.	Пешка против ферзя, слона, ладьи, коня	1		1		
26.	Король. Место короля в начальном положении	2		2		
27.	Ход короля	1		1		
28.	Король против других фигур	1		1		
29.	Шах. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой.	1		1		
30.	Открытый шах. Двойной шах	1		1		
2.	Волейбол	68	0	68		
1.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	2		2		
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1		1		
3.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1		1		

4.	Изучение верхней передачи мяча	1		1	
5.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		1	
6..	Дальнейшееизучение верхней передачи мяча	2		2	
7.	Совершенствование верхней передачи мяча	2		2	
8.	Нижний прием и передача мяча	2		2	
9.	Дальнейшее изучение нижнего приема и передачи мяча	2		2	
10.	Совершенствованиенижнего приема и передачи мяча	2		2	соревнования
11.	Совершенствование верхней передачи мяча	2		2	
12.	Совершенствование нижнего приема и передачи мяча	2		2	
13.	Нижняя прямая подача	2		2	
14.	Дальнейшее изучение нижней прямой подачи	2		2	
15.	Совершенствование нижней прямой подачи	2		2	Тестирование
16.	Нижняя боковая подача	2		2	
17.	Дальнейшее изучение нижней боковой подачи	2		2	
18.	Совершенствование нижней боковой подачи	2		2	
19.	Верхняяпрямая подача	2		2	
20.	Дальнейшее изучение верхней прямой подачи	2		2	
21.	Совершенствование верхней прямой подачи	2		2	
22.	Верняя боковая подача	2		2	
23.	Дальнейшее изучение верхней боковой подачи	2		2	
24.	Совершенствование верхней боковой подачи	2		2	
25.	Совершенствование нижних подач	2		2	Индивидуаль ные задания
26.	Совершенствование верхних подач	2		2	
27.	Опорный нападающий удар	2		2	
28.	Дальнейшее изучение опорного нападающего удара	2		2	
29.	Совершенствование опорного нападающего удара	2		2	
30.	Безопорный нападающий удар	2		2	Групповые задания
31.	Дальнейшее изучение безопорного нападающего удара	2		2	
32.	Совершенствование безопорного нападающего удара	2		2	
33.	Обманный нападающий удар	2		2	
34.	Дальнейшее изучение обманного нападающего удара	2		2	
36.	Совершенствование обманного нападающего удара	2		2	соревнования
37.	Блокирование нападающего удара	2		2	
38.	Дальнейшее изучение блокирования нападающего удара	2		2	
39.	Совершенствование блокирования нападающего удара	2		2	
40.	Тактические действия в нападении	2		2	

41.	Атака со второго и четвертого номера	2		2	
42.	Дальнейшее изучение атаки со второго и четвертого номера	2		2	
43.	Совершенствование атаки со второго и четвертого номера	2		2	
44.	Атака со второй линии	2		2	
45.	Дальнейшее изучение атаки со второй линии	2		2	Тестирование
45.	Совершенствование атаки со второй линии	2		2	
46.	Двусторонняя учебная игра	2		2	
47.	Атака через пас 2 и пас 4	2		2	
48.	Дальнейшее изучение атаки через пас 2 и пас 4	2		2	
49.	Совершенствование атаки через пас 2 и пас 4	2		2	
50.	Двусторонняя учебная игра	2		2	
51.	Тактические действия в защите	2		2	
52.	Защита углом вперед	2		2	
53.	Защита углом назад	2		2	
54.	Совершенствование технических элементов волейбола	2		2	
3.	ОФП	68	0	68	
1.	Специальные беговые упражнения	2		2	Групповые задания
2.	Прыжковая техника. Прыжок в длину с места	2		2	
3.	Комплекс упражнений с набивными мячами	2		2	
4.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины	2		2	
5.	Челночный бег 3x10 м	2		2	
6.	Метание теннисного мяча на дальность	2		2	
7.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	2		2	
8.	Упражнения с гимнастической скакалкой	2		2	соревнования
9.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	2		2	
10.	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте	2		2	
11.	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом	2		2	
12.	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом	2		2	
13.	Элементы баскетбола: передачи после поворотов	2		2	
14.	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости	2		2	Тестирование
15.	Основные гимнастические положения	2		2	
16.	Кувырок вперед, перебаты вперед-назад	2		2	

17.	Комплекс упражнений с гантелями	2		2	Групповые задания	
18.	Упор на кистях на гимнастических брусках	2		2		
19.	Комплекс упражнений для развития гибкости	2		2		
20.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	2		2		
21.	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	2		2		
22.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины	2		2		
23.	Подъем переворотом из виса в упор махом одной и толчком другой	2		2		
24.	Отдельные элементы акробатики	2		2		
25.	Комплекс упражнений для развития гибкости	2		2		соревнования
26.	Эстафеты с элементами акробатики	2		2		
27.	Поднимание ног в висе	2		2		
28.	Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки	2		2		
29.	Лазание и перерезание: по гимнастической стенке	2		2		
30.	комплекс упражнений для мышц верхнего плечевого пояса;	2		2		
31.	комплекс упражнений для мышц туловища (упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах)	2		2		
32.	комплекс упражнений для мышц нижних конечностей (приседания на одной и двух ногах и т.д.);	2		2		
33.	комплекс упражнений для мышц туловища (упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);	2		2		
34.	Подтягивание в висе - Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - Комплекс упражнений для развития силовых способностей - Комплекс упражнений с гимнастическим обручем	2		2		
4.	Туризм	34	0	34		
1.	Планировка места организации бивака. Установка палатки.	1		1		
2.	Освоение навыков чтения и движения по схеме.	1		1		
3.	Рисовка условных знаков. Составление легенды движения.	1		1		

«Планета спорта»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов , всего	Содержание занятия
1	Шахматы	34	
1.	Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля	1	Изучение знаков и символов шахматной доски.
2.	Диагональ. Большие и короткие диагонали	1	Изучение знаков и символов шахматной доски.
3.	Белые и черные фигуры	1	Значение фигур.
4.	Виды шахматных фигур	1	Изучение знаков и символов шахматной доски. Значение фигур.
5.	Начальное положение	1	Изучение знаков и символов шахматной доски. Значение фигур.
6.	Ладья. Место ладьи в начальном положении	2	Ход ладьи
7.	Ход ладьи	1	Учебная игра.
8.	Слон. Место слона в начальном положении	2	Ход слона
9.	Ход слона	1	Учебная игра.
10.	Ладья против слона	2	Слон. Место слона в начальном положении
11.	Ферзь. Место ферзя в начальном положении	2	Ход ферзя
12.	Ход ферзя	1	Ферзь против ладьи и слона
13.	Ферзь против ладьи и слона	2	Учебная игра.
14.	Конь. Место коня в начальном положении	1	Учебная игра.
15.	Ход коня	1	Конь. Место коня в начальном положении
16.	Конь против ферзя, ладьи, слона	2	Конь. Место коня в начальном положении
17.	Пешка. Место пешки в начальном положении	1	Ход пешки
18.	Ход пешки	1	Пешка. Место пешки в начальном положении
19.	Пешка против ферзя, слона, ладьи, коня	2	Ход пешки

20.	Король. Место короля в начальном положении	1	Пешка. Место пешки в начальном положении
21.	Ход короля	1	Король против других фигур
22.	Король против других фигур	2	Место короля в начальном положении
23.	Шах. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой.	2	Учебная игра.
24.	Открытый шах. Двойной шах	2	Учебная игра.
Итого:		34	
2	Волейбол	68	
1.	Перемещение в стойке волейболиста	2	Передвижение боком и спиной вперед, челночный бег.
2.	Изучение верхней передачи мяча	2	Передвижение боком и спиной вперед, челночный бег, передачи в парах
3.	Дальнейшее изучение верхней передачи мяча	2	Передвижение боком и спиной вперед, челночный бег, передачи в парах.
4.	Совершенствование верхней передачи мяча	2	Передвижение боком и спиной вперед, челночный бег, передачи в парах
5.	Нижний прием и передача мяча	2	Передачи в парах, подачи через сетку.
6.	Дальнейшее изучение нижнего приема и передачи мяча	2	Передачи в парах, подачи через сетку.
7.	Совершенствование нижнего приема и передачи мяча	2	Передачи в парах, подачи через сетку.
8.	Совершенствование верхней передачи мяча	2	Передачи в парах, подачи через сетку.
9.	Совершенствование нижнего приема и передачи мяча	2	Передачи в парах, подачи через сетку.
10.	Дальнейшее изучение нижней прямой подачи	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары через сетку.
11.	Совершенствование нижней прямой подачи	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары через сетку.
12.	Верхняя прямая подача	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары через сетку, блокирование мяча, защита углом.
13.	Дальнейшее изучение верхней прямой подачи	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары через сетку, блокирование мяча, защита углом.
14.	Совершенствование верхней	2	Передачи в парах, подачи через сетку,

	прямой подачи		удары через сетку, блокирование мяча, защита углом.
15.	Дальнейшее изучение верхней боковой подачи	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары черз сетку, блокирование мяча, защита углом вперед и назад..
16.	Совершенствование верхней боковой подачи	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары черз сетку, блокирование мяча, защита углом вперед и назад..
17.	Совершенствование нижних подач	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары черз сетку.
18.	Совершенствование верхних подач	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары через сетку.
19.	Опорный нападающий удар	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары через сетку, блокирование мяча.
20.	Дальнейшее изучение опорного нападающего удара	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары через сетку, блокирование мяча.
21.	Совершенствование опорного нападающего удара	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары через сетку, блокирование мяча, защита углом.
22.	Блокирование нападающего удара	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары черз сетку.
23.	Дальнейшее изучение блокирования нападающего удара	2	Передвижение боком и спиной вперед, челночный бег, передачи в парах.
24.	Тактические действия в нападении	2	Передвижение боком и спиной вперед, челночный бег, передачи в парах.
25.	Дальнейшее изучение атаки со второго и четвертого номера	2	Передачи в парах, подачи через сетку.
26.	Совершенствование атаки со второго и четвертого номера	2	Передачи в парах, подачи через сетку.
27.	Атака со второй линии	2	Передачи в парах, подачи через сетку.
28.	Совершенствование атаки со второй линии	2	Передачи в парах, подачи через сетку.
29.	Двусторонняя учебная игра	2	Передачи в парах, подачи через сетку.
30.	Атака через пас 2 и пас 4	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары через сетку.
31.	Дальнейшее изучение атаки через пас 2 и пас 4	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары через сетку, блокирование мяча, защита углом.
32.	Совершенствование атаки через пас 2 и пас 4	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары черз сетку, блокирование мяча,

			защита углом.
33.	Тактические действия в защите	2	Передачи в парах, подачи через сетку, удары черз сетку, блокирование мяча, защита углом вперед и назад..
34.	Совершенствование технических элементов волейбола	2	Передачи в парах, подачи через сетку.
Итого:		68	
3	ОФП	68	
1.	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и	2	Свисток, мячи.
2.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2	Свисток, мячи, кубики
3.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и	2	Свисток, мячи
4.	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка
5.	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками	2	Свисток, теннисный мяч, секундомер
6.	Инструктаж ТБ. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2	Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
7.	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/и.	2	Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
8.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П/и.	2	Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
9.	Прыжки через скакалку.	2	Свисток, скакалка,

	Челночный бег. Развитие координационных способностей. П/и.		кубики.
10.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П/и.	2	Гимнастические маты, гимнастические скамейки
11.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2	Свисток, мячи, кубики
12.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и.	2	Свисток, мячи, кубики.
13.	ОРУ. Круговая тренировка. П/и «Хвостики».	2	Скакалка, гимнастические маты, перекладина.
14.	Полоса препятствий.	2	Гимнастические скамейки, обручи, свисток, секундомер.
15.	ОРУ. Развитие выносливости и быстроты. Эстафеты	2	Свисток, секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки.
16.	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/и «Метко в цель».	2	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17.	Бросок мяча партнеру сверху и снизу двумя руками из -за головы. П/и «Кто выше?».	2	Фишки, баскетбольные мячи, свисток
18.	Бросок мяча партнеру сверху и снизу двумя руками из -за головы. П/и «Кто выше?»	2	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

19.	Ведение и передача мяча в парах. П/и «Мяч среднему».	2	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
20.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячом.	2	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
21.	Упр. на развитие силы мышц рук.	2	Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения.
22.	Развитие общей выносливости. Упр. на развитие силы мышц спины. Упр. на развитие силы мышц ног	2	
23.	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силовой выносливости.	2	Упражнения на работу ног и рук: перемещение в различных направлениях, упражнения на частоту движений ног и рук.
24.	Технико-тактическая подготовка: отработка стартового ускорения, финишного рывка, передача эстафеты. Развитие специальной выносливости. ОРУ с гимнастической скамейкой, ОФП с партнером	2	Делать правильный выбор техники и тактики в различных ситуациях
25.	Итоговое тестирование.	2	Тестирование физических качеств
26.	Здоровый образ жизни. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.	2	Развитие умения выполнения комбинированной работы с разным инвентарем.
27.	ОРУ с дополнительным инвентарем.	2	Индивидуальная работа над СФП.
28.	Силовая подготовка.	2	Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения.
29.	Развитие выносливости, гибкости, координации. ОРУ в кругу, СФП.	2	Индивидуальная отработка главных технических элементов
30.	Изучение техники упражнений, ОФП с	2	Закрепление выполнения технических приемов

	собственным весом. Развитие скоростной выносливости. Бег с ускорением		
31.	Методика самостоятельных занятий. Упр. на развитие силы мышц плечевого пояса, трапецевидной мышцы	2	Выполнение технико-тактических приемов в зависимости от ситуаций
32.	Развитие специальной выносливости, скоростносиловой подготовки (резиновый амортизатор, полоса препятствий). Развитие выносливости, гибкости, координации.	2	Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа над ОФП, СФП
33.	Силовая подготовка.	2	Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения
34.	Соревнования.	2	Участие в соревнованиях различного уровня.
Итого:		68	
4	Туризм	34	
1.	Планировка места организации бивака. Установка палатки.	1	Установка палатки на время
2.	Освоение навыков чтения и движения по схеме.	1	Составление плана местности
3.	Рисовка условных знаков. Составление легенды движения.	1	Работа с картой и компасом
4.	Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта	1	Изучение азимута, работа с компасом
5.	Виды туристского ориентирования	1	Работа с картой и компасом
6.	Способы маркировки дистанции	1	Работа с картой и компасом
7.	Маршруты ориентирования	1	Изучение азимута, работа с компасом
8.	Чтение легенды, движение по легенде по деревне. Прохождение дистанции	1	Изучение азимута, работа с компасом
9.	Способы преодоления преград. Преодоление водных преград.	1	Работа с плав средствами

10.	Переправа через «Болото» с помощью жердей.	1	Укладка жердей
11.	«Болото» переправа по кочкам.	1	Прыжковые упражнения
12.	Переправа по бревну.	1	Укладка бревна
13.	Техника преодоления спусков. Подъемов.	1	Работа рук и ног при спуске и подъеме
14.	Преодоление крутых склонов. Спуск спортивный.	1	Техника работы с жумаром
15.	Преодоление крутых склонов. Подъем.	1	Техника работы с жумаром
16.	Естественные и искусственные препятствия. Простейшая полоса препятствий.	1	Работа рук и ног при спуске и подъеме
17.	Дистанции соревнований. Этапы.	1	Укладка жердей
18.	«Мышеловка». Установка и снятие палатки.	1	Проползание коротких отрезков
19.	Навесная переправа.	1	Работа с карабинами
20.	Траверс	1	Работа с карабинами
21.	Параллельные перила.	1	Вязание узлов
22.	Наскальная стена.	1	Использование страховочной системы
23.	Спуск – подъем.	1	Техника работы с жумаром
24.	Состав ремонтного набора. Ремонт личного и группового снаряжения.	1	Работа с ремонтной аптечкой
25.	Распределение снаряжения в походах.	1	Складывание походного рюкзака
26.	Топографическая и спортивная карта.	1	Работа с картой и компасом
27.	Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.	1	Работа с картой и компасом
28.	Измерение расстояний.	1	Работа с картой
29.	Ориентирование по компасу и карте.	1	Работа с картой и компасом
30.	Ориентирование на местности	1	Работа с картой и компасом
31.	Прохождение маркированного маршрута.	1	Укладка бревна
32.	«Болото» переправа по кочкам	1	Укладка жердей
34.	Переправа по бревну.	1	Укладка бревна

Итого:	68	
Итого:	204	

2.4. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		все го	теория	практика	недель	дней		
1	Шахматы	34	0	34	34	34	01.09.23 30.05.24	9 дней январь 2024
2	Туризм	34	0	34	34	34	01.09.23 30.05.24	9 дней январь 2024
4	Волейбол	68	0	68	34	68	01.09.23 30.05.24	9 дней март 2024
5	ОФП	68	0	68	34	68	01.09.23 30.05.24	9 дней январь 2024

2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Планета спорта»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МБОУ СОШ №4
Для занятий необходимо помещение – учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Профильное оборудование	
1.1	Спортивная площадка тренажерная	1
1.2	Футбольное поле	1
1.3	Спортивный зал	1
1.4	Гимнастические маты	10
1.5	Кольца баскетбольные	2
1.6	Сетка волейбольная	1
1.7	Шахматные наборы	10
1.8	Мячи волейбольные	15
1.9	Мячи баскетбольные	20
1.10	Мячи футбольные	10
1.11	Мячи для метания	20
1.12	Компас туристический	10
1.13	Палатки	2
1.14	Системы страховочные	10

3.2 Информационное обеспечение **Список рекомендованной литературы**

Для педагога

- Примерная программа основного общего образования по физической культуре 5-9 классы: учебно-методическое пособие/предметная линия учебников А.П.Матвеева. – М.: Просвещение, 2021.
- Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
- Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
- Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003.
- Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.

- Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

Для обучающегося

Учебник: Физическая культура. 5 класс, А.П.Матвеева;

Учебник: Физическая культура. 6 класс, А.П.Матвеева;

Учебник: Физическая культура. 7 класс, А.П.Матвеева;

Учебник: Физическая культура. 8 класс, А.П.Матвеева;

Учебник: Физическая культура. 9 класс, А.П.Матвеева.

Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы

1. <https://www.gto.ru/> - Официальный сайт ВФСК ГТО.
2. <https://resh.edu.ru> – Российская электронная школа.

3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

3.4 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог имеющий среднее профессиональное или высшее образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

3.5 Методическое обеспечение

Методы образовательной деятельности

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- эвристический метод;

- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый и дискуссионный.

Приемы образовательной деятельности:

- соревнования и конкурсы,
- Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

Основные формы деятельности:

- познание и учение:
- Физическое совершенствование:
- игра:
- тренировка:

Форма организации учебных занятий

- беседа;
- соревнование;
- тестирование;
- Круговая тренировка;
- Командная работа;

Типы учебных занятий:

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся,

планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие способностей у обучающихся:

Учебно-методические средства обучения:

- специализированная литература;
- плакаты, фото и видеоматериалы;

Педагогические технологии

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.