ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ИНТЕРДА»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО “ИНТЕРДА”
_____О.А. Хасякова
Приказ от 19.08.2026 г. № 0819

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03D87A9B0079B4E88F47B608BC72BEF9BA
Владелец: ХАСЯКОВА ОЛЬГА АНАТОЛЬЕВНА
Действителен: с 30.06.2026 до 30.09.2027

Дополнительная общеразвивающая программа

«ИНТЕНСИВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 5 - 9 КЛАСС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11–16 лет
Объём: 176 часов
Срок реализации: 5 лет

Разработчик: Маркуль А.В.,
методист

г. Москва, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 3
1.1. Аннотация программы 3
1.2. Пояснительная записка 3
1.3. Планируемые результаты обучения 7
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 16
2.1. Календарный учебный график 16
2.2. Учебный план 16
2.3. Рабочая программа. Содержание учебного плана 24
2.4. Воспитание 52
2.4.1. Цель. Задачи. Целевые ориентиры раздела «Воспитание» 52
2.4.2. Формы и методы воспитания 53
2.4.3. Календарный план воспитательной работы 54
2.4.4. Условия организации воспитания. Анализ результатов 55
2.5. Тематическое планирование 56
2.6. Формы аттестации/контроля 65
2.7. Оценивание результатов освоения программы. Оценочные материалы 65
2.8. Фонд оценочных средств 66
2.9. Ресурсное обеспечение. Учебно-методические материалы 67
2.10. Материально-техническое обеспечение программы 69
2.11. Кадровое обеспечение. Требования, предъявляемые к педагогическим работникам 70
Приложение № 1 71
Приложение № 2 72
Приложение № 3 75
Приложение № 4 77

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов. В рамках программы осуществляется дополнительная подготовка обучающихся по предметам школьной программы, включающей конкретизацию и систематизацию знаний и навыков по физической культуре.

1.2. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Интенсив по физической культуре» ориентирована на работу с детьми в области углубленного освоения знаний о физической культуре как основе здорового образа жизни, развития двигательных навыков, физических качеств и формирования устойчивых навыков самоорганизации и командного взаимодействия через практико-ориентированные и занимательные формы обучения. В результате освоения программы дети будут знать основные правила и технику выполнения физических упражнений в различных видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание); основы анатомии, физиологии и гигиены в аспекте двигательной деятельности человека; способы контроля и оценки физической нагрузки, методы самоконтроля и самооценки; правила техники безопасности, страховки и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой; ключевые понятия и термины в области физической культуры и спорта; структуру и композиционные особенности различных типов текстов физкультурно-спортивной направленности (протокол соревнований, спортивный отчёт, инструкция по технике безопасности, тренировочный план); анализировать собственную двигательную деятельность и определять пути её совершенствования; характеризовать физическую нагрузку и регулировать её интенсивность; сопоставлять различные виды двигательной активности в сравнительном ключе; аргументированно выражать собственное мнение по вопросам физической культуры, здоровья и спорта; различать оздоровительную, тренировочную и соревновательную двигательную деятельность. выполнять базовые двигательные действия (бег, прыжки, метания, лазанье, плавание, упражнения с предметами) в соответствии с техническими требованиями; проводить разминку, комплексы утренней гимнастики и физкультминутки; применять правила игр и участвовать в командных спортивных играх с соблюдением правил; составлять и выполнять индивидуальные планы физической подготовки; оценивать уровень своего физического развития и корректировать нагрузку; участвовать в дискуссиях на спортивные темы и вести диалог; создавать письменные высказывания разных жанров (спортивный отчёт, рецензия на соревнования, дневник самонаблюдения, афиша спортивного мероприятия).

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности.

При разработке программы учтены требования следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

- Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678).
- Санитарные правила СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).
- Санитарные правила и нормы СП 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).

Программа предусматривает сочетание очных и дистанционных форматов, включая интерактивные лекции, практические семинары, тренинги и проектную деятельность. Содержательные линии охватывают углублённое изучение ключевых тем, воспитательные аспекты учебной деятельности, а также индивидуальные образовательные траектории.

Цель программы: целью изучения курса является более глубокое и осмысленное усвоение практической составляющей школьной программы по физической культуре.

Курс направлен на закрепление практического материала, изучаемого на уроках физической культуры, отработку практических умений учащихся в области выполнения двигательных действий, организации самостоятельных занятий, устной/письменной коммуникации и расширение кругозора в области понимания физической культуры как основы здорового образа жизни, её закономерностей, методов и роли в современном мире.

Задачи программы:

Образовательные:

- систематизировать, углубить и закрепить знания по физической культуре, практические навыки выполнения двигательных действий, технику и тактику избранных видов спорта через решение комплексных практических задач, формируя устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой;
- освоить навыки самостоятельного использования современных цифровых технологий (мобильные фитнес-приложения, спортивные гаджеты — фитнес-браслеты, пульсометры, интерактивные онлайн-тренажёры, видеоаналитика движений, образовательные платформы) в процессе освоения физической культуры, исследовательской и проектной деятельности, включая создание мультимедийных презентаций, видеоуроков, спортивных блогов и учебных фильмов.

Развивающие:

- развить познавательные интересы, интеллектуальные, творческие и координационные способности в процессе самостоятельной двигательной деятельности, овладения основными двигательными умениями и навыками, а также устной и письменной коммуникации на физкультурно-спортивные темы;
- сформировать способность поиска и применения различных источников информации (включая ресурсы интернета, спортивную литературу, видеоуроки, образовательные порталы) для описания, характеристики, объяснения и оценки двигательных действий, способов тренировки и соревновательной деятельности;
- развить навыки владения приёмами публичного выступления (устный монолог, дискуссия, судейство, защита спортивного проекта),

критического отношения к собственному мнению и уважительного отношения к иным точкам зрения (в том числе к достижениям соперников);

- развить навыки прогнозирования результатов своей деятельности и навыки адекватной самооценки собственного уровня физической подготовленности и двигательной компетенции.

Воспитательные:

- воспитать чувство патриотизма, любви к своей стране и малой родине, уважение к другим народам на основе формирования целостного представления о роли физической культуры в истории и культуре народов мира, олимпийском движении и спортивных традициях;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни, ответственное отношение к своему здоровью и физическому развитию, навыки самодисциплины и самоорганизации;
- воспитать культуру учебной и тренировочной деятельности с использованием цифровых инструментов, соответствующей современному уровню знаний о физической культуре, на основе освоения знаний о взаимосвязях физической культуры с медициной, психологией, педагогикой, биологией и другими науками;
- воспитать этику, ответственность за результаты своего спортивного труда, умение работать в команде, дух честного соперничества и уважение к соперникам, тренерам и одноклассникам.

Возраст детей, на которых ориентирована программа: 11–16 лет.

Актуальность программы обусловлена интенсивным способом изучения предметного содержания, а также дополнительной подготовкой обучающихся по предметам школьной программы, включающей конкретизацию и систематизацию знаний и навыков. Кроме того, интенсивное освоение актуальных фактических данных позволяет сформировать целостные представления о физической культуре.

Педагогическая целесообразность программы обоснована значимостью разных инструментов освоения предметного содержания, реализацией цифровых и интерактивных форм представления информации. В подростковом возрасте (5–9 классы) ведущей становится деятельность, направленная на общение со сверстниками и самоутверждение, однако именно в этот период начинается формирование профессиональных предпочтений. Познавательные интересы обучающихся приобретают избирательный характер, они начинают связывать учебный материал с вопросами личностного и (в перспективе) профессионального будущего. Предлагаемые цифровые инструменты и интерактивные формы позволяют поддержать эту избирательность, предоставляя возможность выбора уровня сложности, формата подачи и способа презентации результатов

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в очной форме с применением электронного обучения, дистанционных образовательных занятий. Деятельность по программе осуществляется в группах и индивидуально. Режим занятий по программе предполагает одно занятие в неделю, продолжительность занятия — 45 минут (академический час). Для сокращения непрерывного времени работы за монитором на уроках используются рассчитанные на 10–15 минут асинхронные задания, которые обучающиеся выполняют на рабочих листах или в тетрадях, предварительно выключив монитор.

Основными ожидаемыми результатами реализации дополнительной общеразвивающей программы являются углубленное знание основных видов двигательной деятельности, правил спортивных игр, нормативов физической подготовленности, техники безопасности и понятий в объеме, достаточном для творческого и аналитического использования при организации самостоятельных занятий, оценке собственного физического развития, описании и анализе

двигательных действий, а также при работе с инструкциями и учебными материалами по физической культуре.

Формы (методы) определения результативности программы: педагогическое наблюдение, анализ результатов диагностических заданий, тестирование, анкетирование, опрос, участие в мероприятиях и другие.

Формами определения итогов реализации программы являются:

- контрольные задания в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой:
- задания на знание физкультурных понятий;
- достижение обучающимися физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Режим занятий: очные занятия с применением электронных образовательных ресурсов, дистанционных технологий (в том числе образовательных) продолжительностью 45 минут, самостоятельная работа, индивидуальная и групповая работа с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Уровень программы: базовый (данная программа обеспечивает формирование фундаментальных знаний и подготовки к предмету).

В современных условиях развития образования **цифровизация** становится ключевым фактором модернизации образовательного процесса. Внедрение цифровых технологий позволяет существенно расширить возможности реализации образовательной программы, обеспечить доступ к современным инструментам обучения и повысить эффективность образовательного процесса.

Цифровая трансформация программы осуществляется через внедрение современных образовательных платформ, использование интерактивных инструментов и создание цифровой образовательной среды.

Внедрение цифровых технологий позволяет создать современную образовательную среду, обеспечивающую индивидуальный подход к обучению, доступность образовательных ресурсов и возможность гибкого планирования образовательного процесса.

ООО «Интерда» в партнерстве с ЧОУ «Первая народная школа» успешно реализует комплексную программу дополнительного образования, которая полностью интегрирована с основными образовательными программами общего образования.

Программа адаптирована под современные требования ФГОС и обеспечивает достижение предметных результатов основного общего образования:

- через систему практико-ориентированных заданий;
- использование цифровых образовательных инструментов;
- междисциплинарные связи с основными предметами;
- индивидуальный подход к освоению материала.

Особое внимание уделяется формированию универсальных учебных действий и развитию метапредметных компетенций, что полностью соответствует требованиям современной образовательной парадигмы.

Благодаря сотрудничеству с ЧОУ «Первая народная школа» программа обеспечивает:

- непрерывность образовательного процесса;
- единство требований к результатам обучения;
- возможность реализации индивидуальных образовательных траекторий;
- доступ к современным образовательным ресурсам.

Таким образом, представленная программа дополнительного образования

является эффективным инструментом достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современного школьного образования и способствует всестороннему развитию личности обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Интенсив по физической культуре» разработана с учётом применения электронной информационно-образовательной среды и предусматривает работу в личном кабинете https://interneturok.ru/.

Контроль знаний осуществляется в письменном виде в формате текущего, тематического контроля и промежуточной аттестации.

Занятия длятся 45 минут (академический час). Для сокращения непрерывного времени работы за монитором на уроках используются рассчитанные на 10–15 минут асинхронные задания, которые обучающиеся выполняют на рабочих листах или в тетрадях, предварительно выключив монитор. Таким образом соблюдаются требования к максимально допустимому времени использования компьютера на занятии.

При освоении программы предоставляется доступ к записям занятий курса. Это позволяет обучающимся осваивать содержание курса даже в том случае, если они не смогли присутствовать во время прямой трансляции. Для наилучшего усвоения тем обучающиеся имеют возможность просматривать все материалы в комфортном для себя темпе в записи, а также в любое время возвращаться к тем занятиям, материал из которых нуждается в повторении. Каждое занятие включает в себя запись вебинара и домашнее задание, представленное заданиями разного уровня сложности.

Особенности интеграции с учебным предметом/курсом

Дополнительная общеразвивающая программа органично интегрируется со школьной программой по курсу физической культуры, обеспечивая комплексное развитие обучающихся и углубленное освоение предметного содержания. Благодаря такой интеграции учащиеся получают возможность расширить и закрепить знания, полученные на уроках, а также применить их в новых практических и творческих задачах.

Связь между программами выстраивается за счет согласования ключевых тем, учебных целей и планируемых результатов: содержание занятий в рамках дополнительного образования дополняет и расширяет отдельные разделы школьного курса, не дублируя их механически. В ходе освоения программы обучающиеся не только углубляют понимание базовых теоретических концепций, но и развивают практические навыки, например через проектную деятельность, решение междисциплинарных задач или работу с нестандартными учебными материалами.

Интеграция способствует более прочному усвоению материала: привычные школьные темы раскрываются с новых сторон, а дополнительные занятия помогают преодолеть возможные пробелы и трудности в освоении курса. Кроме того, такой подход повышает мотивацию учащихся: они видят реальную связь между академическими знаниями и их применением в интересных и актуальных форматах. В результате складывается единая образовательная траектория, в которой школьная программа и дополнительное образование взаимно усиливают друг друга, создавая благоприятные условия для интеллектуального роста и личностного развития обучающихся.

1.3. Планируемые результаты обучения

в области обучения:

В результате изучения дополнительной общеразвивающей программы «Интенсив по физической культуре» у обучающегося будут сформированы следующие результаты в области обучения:

универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца»

разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

1 год обучения

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

2 год обучения

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

3 год обучения

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии,

использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

4 год обучения

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в

нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

5 год обучения

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

в области воспитания:

В результате изучения дополнительной общеразвивающей программы «Интенсив по физической культуре» у обучающегося будут сформированы следующие результаты в области воспитания:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах

физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1-й год	1 сентября	1 июня	20	20	40	1 раз по 2 часа
2-й год	1 сентября	1 июня	16	16	32	1 раз по 2 часа
3-й год	1 сентября	1 июня	16	16	32	1 раз по 2 часа
4-й год	1 сентября	1 июня	20	20	40	1 раз по 2 часа
5-й год	1 сентября	1 июня	16	16	32	1 раз по 2 часа

2.2. Учебный план

Программа рассчитана на 40 академических часов.

1-й год обучения					**Краткое содержание / форма занятия / форма контроля**
№ п/п	**Наименование раздела/модуля/темы**	**Количество часов**			
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	**Раздел 1. Легкая атлетика**	**10**	**5**	**5**	
1.1	История Олимпийских игр	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выносливость.	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
1.3	Лёгкая атлетика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.4	Комплекс упражнений для развития скоростных способностей	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)

1.5	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задание)
2.	**Раздел 2. Гимнастика**	**10**	**5**	**5**	
2.1.	Гимнастика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Гибкость	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
2.3	Познай себя. Росто-весовые показатели. Осанка	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.4	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
2.5	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задание)
3.	**Раздел 3. Зимние виды спорта. Игровые виды спорта**	**10**	**5**	**5**	
3.1	Зимние виды спорта	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Ловкость	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
3.3	Спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.4	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
3.5	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задание)
4	**Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями**	**10**	**5**	**5**	
4.1	Психологические особенности возрастного развития	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
4.3	Развитие двигательных способностей. Гибкость	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.4	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Быстрота	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)

4.5	Итоговая аттестация	2	0	2	Итоговая аттестация (письменное задание)
	Итого	**40**	**20**	**20**	

Программа рассчитана на 32 академических часа.

2-й год обучения					**Краткое содержание / форма занятия / форма контроля**
№ п/п	**Наименование раздела/модуля/темы**	**Количество часов**			
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	**Раздел 1. Легкая атлетика**	**8**	**4**	**4**	
1.1	Легкая атлетика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.2	Комплексы упражнений для подготовки к сдаче беговых нормативов и для коррекции телосложения и осанки	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
1.3	История Олимпийских игр	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задание)
2	**Раздел 2. Гимнастика**	**8**	**4**	**4**	
2.1	Физическое самовоспитание	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.2	Комплексы упражнений для развития силы и гибкости	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
2.3	Гимнастика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задание)
3	**Раздел 3. Зимние виды спорта. Игровые виды спорта**	**8**	**4**	**4**	
3.1	Зимние виды спорта	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.2	Комплексы упражнений для развития ловкости и силы	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)

3.3	Спортивные игры	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задание)
4	**Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями**	**8**	**4**	**4**	
4.1	Развитие двигательных способностей. Координация	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.2	Комплексы упражнений для развития координации и быстроты	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
4.3	Влияние физических упражнений на основные системы организма	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.4	Итоговая аттестация	2	0	2	Итоговая аттестация (письменное задание)
	Итого	**32**	**16**	**16**	

Программа рассчитана на 32 академических часа.

3-й год обучения					**Краткое содержание / форма занятия / форма контроля**
№ п/п	**Наименование раздела/модуля/темы**	**Количество часов**			
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	**Раздел 1. Легкая атлетика**	**8**	**4**	**4**	
1.1	История Олимпийских игр. Выдающиеся советские и российские спортсмены-олимпийцы	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.2	Комплексы упражнений для развития выносливости и быстроты	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
1.3	Легкая атлетика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задание)
2	**Раздел 2. Гимнастика**	**8**	**4**	**4**	
2.1	Гимнастика. Техника выполнения гимнастических упражнений	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)

2.2	Комплекс упражнений для развития силы и гибкости	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
2.3	Слагаемые здорового образа жизни. Рациональное питание	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задание)
3	**Раздел 3. Зимние виды спорта. Игровые виды спорта**	**8**	**4**	**4**	
3.1	Зимние виды спорта	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.2	Комплексы упражнений для развития ловкости и силы	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
3.3	Спортивные игры	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задание)
4	**Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями**	**8**	**4**	**4**	
4.1	Развитие двигательных способностей. Быстрота	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.2	Комплексы упражнений для развития координации и быстроты	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
4.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.4	Итоговая аттестация	2	0	2	Итоговая аттестация (письменное задание)
	Итого	**32**	**16**	**16**	

Программа рассчитана на 40 академических часов.

4-й год обучения					**Краткое содержание / форма занятия / форма контроля**
№ п/п	**Наименование раздела/модуля/темы**	**Количество часов**			
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	**Раздел 1. Легкая атлетика**	**10**	**5**	**5**	

1.1	Лёгкая атлетика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.2	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
1.3	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.4	Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
1.5	Промежуточный контроль	2	0	2	Итоговая аттестация (письменное задание)
2	**Раздел 2. Гимнастика**	**10**	**5**	**5**	
	Гимнастика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Гибкость	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
	Промежуточный контроль	2	0	2	Итоговая аттестация (письменное задание)
3	**Раздел 3. Зимние виды спорта**	**10**	**5**	**5**	
	Зимние виды спорта	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Ловкость	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
	Психические процессы в обучении двигательным действиям	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила (с весом)	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
	Промежуточный контроль	2	0	2	Итоговая аттестация (письменное задание)
4	**Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями**	**10**	**5**	**5**	
	Плавание	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)

	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выносливость	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Корригирующая гимнастика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
	Комплексы упражнений профилактики перенапряжения систем организма	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)
	Итоговая аттестация	2	0	2	Итоговая аттестация (письменное задание)
	Итого	**40**	20	20	

Программа рассчитана на 32 академических часа.

5-й год обучения					**Краткое содержание / форма занятия / форма контроля**
№ п/п	**Наименование раздела/модуля/темы**	**Количество часов**			
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	**Раздел 1. Легкая атлетика**	**8**	**4**	**4**	
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.2	Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств и профилактики избыточной массы тела	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
1.3	Туристские походы как форма активного отдыха	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
1.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задание)
2	**Раздел 2. Гимнастика**	**8**	**4**	**4**	
2.1	Гимнастика	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.2	Комплексы упражнений для гибкости и ловкости	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
2.3	Самоконтроль при занятиях ФК	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
2.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задание)

3	**Раздел 3. Зимние виды спорта**	**8**	**4**	**4**	
3.1	Зимние виды спорта	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.2	Комплексы упражнений для развития силы и координации	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
3.3	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
3.4	Промежуточный контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (письменное задание)
4	**Раздел 4. Основы медицинских знаний**	**8**	**4**	**4**	
4.1	Первая помощь при травмах	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.2	Комплексы упражнений для развития выносливости и упражнения профессионально-прикладной физической культуры	2	0	2	Текущий контроль (письменное задание)
4.3	Измерение функциональных резервов организма	2	2	0	Текущий контроль (тестирование)
4.4	Итоговая аттестация	2	0	2	Итоговая аттестация (письменное задание)
	Итого	**32**	**16**	**16**	

2.3. Рабочая программа. Содержание учебного плана

1-й год обучения

Раздел 1. Легкая атлетика (10 часов)

Тема 1.1 История Олимпийских игр (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Когда и где зародились Олимпийские игры.
2. История развития Олимпийского движения.
3. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр.
4. Олимпийские эмблема, символ, флаг, огонь, талисман.
5. Какие бывают олимпийские награды.
6. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийского движения.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выносливость (2 часа)

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости.
2. Пробежать дистанцию 1000 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 1.3 Лёгкая атлетика (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов

Теория:

1. Понятие «лёгкая атлетика».
2. Виды легкоатлетических упражнений.
3. Правила соревнований в беге, прыжках, метании.
4. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.4 Комплекс упражнений для развития скоростных способностей (2 часа)

Теория - 1 час.
Практика - 1 час.

Теория:

1. Понятие «скоростные способности».
2. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
3. Как можно оценить свои скоростные способности.

Практика:

1. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростных способностей.
2. Пробежать дистанцию 30 метров.
3. Выполнение челночного бега 3 раза по 10 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 1.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 2. Гимнастика (10 часов)

Тема 2.1 Гимнастика (2 часа)

Теория часа - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «гимнастика».
2. Техника выполнения гимнастических упражнений.
3. Правила поведения и безопасности во время занятий гимнастикой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Гибкость (2 часа)

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.
2. Выполнение поднимания туловища из положения лёжа на спине.
3. Выполнение наклона вперёд из положения стоя (с прямыми ногами).

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 2.3 Познай себя. Росто-весовые показатели. Осанка (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов

Теория:

1. Понятие «осанка».
2. Что относится к росто — весовым показателям человека.
3. Как измеряется длина и масса тела человека.
4. Какие правила необходимо соблюдать, чтобы избежать нарушений осанки.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.4 Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (2 часа)

Теория - 1 час.
Практика - 1 час.

Теория:

1. Понятие «осанка».
2. Как проверить свою осанку.
3. Как можно скорректировать свою осанку
4. Какие факторы влияют на формирование правильной осанки.

Практика:

1. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.
2. самостоятельное оценивание своей осанки.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 2.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 3. Зимние виды спорта. Игровые виды спорта (10 часов)

Тема 3.1 Зимние виды спорта (2 часа)

Теория часа - 2 часа.
Практика – 0 часов.

Теория:

1. Понятие «лыжная подготовка».
2. Виды лыжных ходов.
3. Правила техники безопасности и подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
4. Выдающиеся лыжники нашей страны.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Ловкость (2 часа)

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.
2. Правила использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития ловкости.
4. выполнение прыжков через скакалку.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 3.3 Спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов

Теория:

1. Основные правила и приёмы спортивных игр: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол.
2. Правила техники безопасности, которые необходимо соблюдать при проведении спортивных игр: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.4 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила (2 часа)

Теория - 1 час.
Практика - 1 час.

Теория:

1. Понятие «сила».
2. Упражнения, способствующие развитию силы.
3. Как можно оценить уровень развития своих силовых способностей.

Практика:

1. Выполнение комплекса физических упражнений для развития силы.
2. Выполнение подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) и подтягивания на высокой перекладине из виса (мальчики).
3. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 3.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (10 часов)

Тема 4.1 Психологические особенности возрастного развития (2 часа)

Теория часа - 2 часа.
Практика – 0 часов.

Теория:

1. Особенности подросткового возраста.
2. Этапы процесса самовоспитания.
3. Какие методы используются в реализации программы самовоспитания.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила (2 часа)

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Выполнение комплекса физических упражнений для развития силы.
2. Выполнение прыжка в длину с места.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 4.3 Развитие двигательных способностей. Гибкость (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов

Теория:
1. Понятие «гибкость».
2. Физические упражнения, способствующие развитию гибкости.
3. Как можно оценить свою гибкость.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.4 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Быстрота (2 часа)

Теория - 1 час.
Практика - 1 час.

Теория:

1. Понятие «скорость».
2. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
3. Как можно оценить уровень развития своих скоростных способностей.

Практика:

1. Выполнение комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей.
2. Пробежать дистанцию 60 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 4.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

2-й год обучения

Раздел 1. Легкая атлетика (8 часов)

Тема 1.1. Легкая атлетика (2 часа)

Теория - 2 часа
Практика - 0 часов

Теория:

1. Понятие «лёгкая атлетика».
2. Виды лёгкоатлетических упражнений.
3. Правила соревнований в беге, прыжках, метании.
4. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.2. Комплексы упражнений для подготовки к сдаче беговых нормативов и для коррекции телосложения и осанки (2 часа)

Теория - 0 час
Практика - 2 час

Практика:

1. Выполнение комплекса физических упражнений для подготовки к сдаче беговых нормативов: челночный бег 3 по 10 метров; бег 30 метров; бег 1000 метров.
2. Выполнение комплекса упражнений для коррекции телосложения и осанки.
3. Пробежать дистанцию 30 метров.
4. Пробежать дистанцию челночный бег 3 по 10 метров.
5. Пробегать дистанцию 1000 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 1.3. История Олимпийских игр (2 часа)

Теория - 2 часа
Практика - 0 часов

Теория:

1. История возрождения Олимпийских игр.
2. История развития олимпийского движения в России.
3. Понятие «здоровье».
4. Понятие «самоконтроль».
5. Роль и значение здорового образа жизни для организма человека.
6. Какие травмы чаще всего встречаются во время занятий физическими упражнениями.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 2. Гимнастика (8 часов)

Тема 2.1 Физическое самовоспитание (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «самовоспитание».
2. Этапы процесса самовоспитания.
3. Какие методы используются для реализации программы самовоспитания.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.2 Комплекс упражнений для развития силы и гибкости (2 часа)
Теория - 0 часов.

Практика - 2 часа.

Практика:

1. Выполнение упражнения, направленные на развитие силовых способностей.
2. Выполнение упражнения, направленные на развитие гибкости.
3. Выполнение поднимания туловища из положения лёжа на спине.
4. Выполнение наклона вперёд из положения стоя (с прямыми ногами).

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 2.3 Гимнастика (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «гимнастика».
2. Технику выполнения гимнастических упражнений.
3. Правила поведения и безопасности во время занятий гимнастикой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 3. Зимние виды спорта. Игровые виды спорта (8 часов)

Тема 3.1 Зимние виды спорта (2 часа).

Теория часа - 2 часа.
Практика – 0 часов.

Теория:

1. Понятие «лыжная подготовка»
2. Виды лыжных ходов.
3. Выдающиеся лыжники нашей страны.
4. Правила техники безопасности и подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.2 Комплексы упражнений для развития ловкости и силы (2 часа).

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Выполнение комплекса физических упражнений для развития ловкости.
2. Выполнение комплекса физических упражнений для развития силовых способностей.
3. Выполнение прыжков через скакалку.
4. Выполнение подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) и подтягивания на высокой перекладине из виса (мальчики).
5. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 3.3 Спортивные игры (2 часа).

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов

Теория:

1. Основные правила и приёмы спортивных игр: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол.
2. Правила техники безопасности, которые необходимо соблюдать при проведении спортивных игр: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (8 часов)

Тема 4.1 Развитие двигательных способностей. Координация (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика – 0 часов.

Теория:

1. Понятие «координационные способности».
2. какие физические упражнения способствуют развитию координационных способностей.
3. Как можно оценить свои координационные способности.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.2 Комплекс упражнений для развития координации и быстроты (2 часа)

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Выполнение комплекса физических упражнений для развития координационных способностей.
2. Выполнение комплекса физических упражнений для развития быстроты.
3. Пробежать дистанцию 60 метров.
4. Выполнение прыжка в длину с места.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 4.3 Влияние физических упражнений на основные системы организма (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов

Теория:

1. Основные системы организма.
2. Как физические упражнения влияют на пищеварительную, дыхательную, нервную системы.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.4 Итоговая аттестация (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: Итоговая аттестация (письменное задание).

3-й год обучения

Раздел 1. Легкая атлетика (8 часов)

Тема 1.1. История Олимпийских игр. Выдающиеся советские и российские спортсмены-олимпийцы (2 часа)

Теория - 2 часа
Практика - 0 часов

Теория:

1. История зарождения олимпийского движения в дореволюционной России историю возрождения Олимпийских игр.
2. История Олимпийского движения в СССР и современной России.
3. Роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.
4. Выдающихся советских и российский олимпийцев.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.2. Комплекс упражнений для развития выносливости и быстроты (2 часа)

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Выполнение комплексы физических упражнений, способствующие развитию выносливости, быстроты.
2. Пробежать дистанцию 30 метров.
3. Выполнение челночного бег 3 раза по 10 метров.
4. Пробежать дистанцию 1000 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 1.3. Легкая атлетика (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «лёгкая атлетика».
2. Виды легкоатлетических упражнений.
3. Правила соревнований в беге, прыжках, метании;
4. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 2. Гимнастика (8 часов)

Тема 2.1 Гимнастика. Техника выполнения гимнастических упражнений (2 часа)

Теория часа - 2 часа.
Практика – 0 часов.

Теория:

1. Понятие «гимнастика»;
2. Техника выполнения гимнастических упражнений.
3. Правила поведения и безопасности во время занятий гимнастикой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.2 Комплексы упражнений для развития силы и гибкости (2 часа)

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Выполнение упражнений, направленных на развитие силовых способностей.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.
3. Выполнение поднимания туловища из положения лёжа на спине.
4. Выполнение наклона вперёд из положения стоя (с прямыми ногами).

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 2.3 Слагаемые здорового образа жизни. Рациональное питание (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов

Теория:

1. Понятие «рациональное питание».
2. Слагаемые здорового образа жизни.
3. Особенности режима питания при занятиях физическими упражнениями.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 3. Зимние виды спорта. Игровые виды спорта (8 часов)

Тема 3.1 Зимние виды спорта (2 часа)

Теория часа - 2 часа.
Практика – 0 часов.

Теория:

1. Понятие «лыжная подготовка».
2. Виды лыжных ходов.
3. Выдающиеся лыжники нашей страны.
4. Правила техники безопасности и подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.2 Комплекс упражнений для развития ловкости и силы (2 часа)

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Выполнение комплекса физических упражнений для развития ловкости.
2. Выполнение комплекса физических упражнений для развития силовых способностей.
3. Выполнение прыжков через скакалку.
4. Выполнение подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) и подтягивания на высокой перекладине из виса (мальчики).
5. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 3.3 Спортивные игры (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов

Теория:
1. Основные правила и приёмы спортивных игр.
2. Правила техники безопасности, которые необходимо соблюдать при проведении спортивных игр.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (8 часов)

Тема 4.1 Развитие двигательных способностей. Быстрота (2 часа)

Теория часа - 2 часа.
Практика – 0 часов.

Теория:

1. Понятие «быстрота».
2. Упражнения, способствующие развитию быстроты.
3. Как можно оценить свою быстроту.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.2 Комплексы упражнений для развития координации и быстроты (2 часа)

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Выполнение комплекса физических упражнений для развития координационных способностей.
2. Выполнение комплекса физических упражнений для развития быстроты.
3. Пробежать дистанцию 60 метров.
4. Выполнение прыжка в длину с места.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 4.3 Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов

Теория:
1. Способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени.
2. Как составить индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики.
3. Как планировать самостоятельные занятия по коррекции телосложения.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.4 Итоговая аттестация (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: итоговая аттестация (письменное задание).

4-й год

Раздел 1. Легкая атлетика (10 часов)

Тема 1.1 Лёгкая атлетика (2 часа).

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «лёгкая атлетика».
2. Виды лёгкоатлетических упражнений.
3. Правила соревнований в беге, прыжках, метании.
4. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.2 Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (2 часа)

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.
2. Пробежать дистанцию 60 метров.
3. Выполнение челночного бег 3 раза по 10 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 1.3 Основы обучения и самообучения двигательным действиям (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».
2. Какие правила нужно соблюдать при самостоятельном изучении двигательных действий.
3. Структура занятия по физической культуре.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.4 Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки (2 часа)

Теория - 1 час.
Практика - 1 час.

Теория:

1. Понятие «осанка».
2. Виды нарушения осанки.
3. Физические упражнения, способствующие коррекции нарушения осанки.
4. Как можно скорректировать свою осанку.
5. Какие факторы влияют на формирование правильной осанки.

Практика:

1. Выполнение комплекса упражнений для коррекции нарушения осанки.
2. Самостоятельное оценивание своей осанки.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 1.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 2. Гимнастика (10 часов)

Тема 2.1 Гимнастика (2 часа).

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «гимнастика».
2. Техника выполнения гимнастических упражнений.
3. Правила поведения и безопасности во время занятий гимнастикой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Гибкость (2 часа).

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Понятие «гибкость».

2. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
3. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.
4. Выполнение наклона вперёд из положения стоя (с прямыми ногами).

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 2.3 Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений (2 часа).

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.4 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила (2 часа).

Теория - 1 час.
Практика - 1 час.

Теория:

1. Понятие «сила»;
2. Оценка уровня развития силовых способностей.

Практика:

1. Физические упражнения с весом, способствующие развитию силы.
2. Выполнять комплекс физических упражнений с весом для развития силы;
3. Выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 2.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 3. Зимние виды спорта (10 часов)

Тема 3.1 Зимние виды спорта (2 часа).

Теория - 2 часа.

Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «лыжная подготовка».
2. Виды лыжных ходов.
3. Выдающиеся лыжники нашей страны.
4. Правила техники безопасности и подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Ловкость (2 часа).

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Понятие «ловкость».
2. Упражнения, способствующие развитию ловкости.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития ловкости.
4. Выполнение прыжков через скакалку.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 3.3 Психические процессы в обучении двигательным действиям (2 часа)

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «психические процессы».
2. Что относится к психическим процессам.
3. Значение волевых качеств и эмоций человека, проявляющихся при занятии физической культурой или спортом.
4. Автоматические процессы, происходящие в организме человека автоматически.
5. Факторы, от которых зависит успешность в обучении двигательным действиям.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.4 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила (с весом) (2 часа)

Теория - 1 час.
Практика - 1 час.

Теория:

1. Понятие «сила».
2. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
3. Как можно оценить уровень развития своих силовых способностей.

Практика:

1. Выполнение комплекса физических упражнений для развития силовых способностей.
2. Выполнение подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девушки) и подтягивания на высокой перекладине из виса (юноши).
3. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 3.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (10 часов).

Тема 4.1 Плавание (2 часа).

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «плавание».
2. Стили плавания.
3. Основные правила проведения соревнований по плаванию.
4. В чём заключается прикладное и оздоровительное значение плавания.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выносливость (2 часа)

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Выполнение комплекс физических упражнений для развития выносливости.
2. Пробежать дистанцию 1000 метров;
3. Выполнение прыжка в длину с места.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 4.3 Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Корригирующая гимнастика (2 часа).

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «адаптивная физическая культура».
2. История адаптивной физической культуры.
3. Понятие «осанка».
4. Какие направления включает в себя лечебная физическая культура.
5. В чём заключается социальная значимость Паралимпийских игр.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.4 Комплексы упражнений профилактики перенапряжения систем организма (2 часа).

Теория - 1 час.
Практика - 1 час.

Теория:
1. Определение уровня перенапряжения систем организма.
2. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с учётом особенностей своего физического развития, физической подготовки и характера имеющихся заболеваний.

Практика:

1. Физические упражнения, способствующие профилактике перенапряжения систем организма.
2. Выполнение комплексов физических упражнений для профилактики перенапряжения систем организма.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: наблюдение, дискуссия, опросы.

Тема 4.5 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

5-й год обучения

Раздел 1. Легкая атлетика (8 часов)

Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни (2 часа).

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».
2. Понятия «режим дня», «гигиена».
3. Слагаемые здорового образа жизни.
4. Роль и значение здорового образа жизни для организма человека.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.2. Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств и профилактики избыточной массы тела (2 часа).

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Понятие «скоростно-силовые качества»;
2. Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств;
3. Упражнения, способствующие профилактике избыточной массы тела.
4. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.
5. Выполнение комплекса упражнений для профилактики избыточной массы тела.
6. Пробежать дистанцию 100 метров.
7. Выполнение челночного бега 3 раза по 10 метров.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 1.3. Туристские походы как форма активного отдыха (2 часа).

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Польза туристских походов.
2. Этапы подготовки к пешим походам.
3. Правила укладки рюкзака и установки туристической палатки.
4. Техника безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивака.
5. Правила составления маршрутов передвижения.
6. Как распределяются обязанности во время похода, как подготовить туристское снаряжение.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 1.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 2. Гимнастика (8 часов)

Тема 2.1 Гимнастика (2 часа).

Теория часа - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «гимнастика».
2. Техника выполнения гимнастических упражнений.
3. Правила поведения и безопасности во время занятий гимнастикой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости и ловкости (2 часа).

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Понятия «гибкость» и «ловкость».
2. Упражнения, способствующие развитию гибкости;
3. Упражнения, способствующие развитию ловкости.
4. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.
5. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости.
6. Выполнение наклона вперёд из положения стоя (с прямыми ногами), поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 2.3 Самоконтроль при занятиях ФК (2 часа).

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «самоконтроль».
2. Методы самоконтроля.
3. Какие субъективные ощущения и объективные показатели характеризуют хорошее состояние здоровья.
4. Внешние признаки утомления.
5. Тесты (контрольные упражнения) используются для определения уровня физической подготовленности.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 2.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 3. Зимние виды спорта (8 часов)

Тема 3.1 Зимние виды спорта (2 часа).

Теория часа - 2 часа.
Практика – 0 часов.

Теория:

1. Понятие «лыжная подготовка».

2. Виды лыжных ходов.
3. Выдающиеся лыжники нашей страны.
4. Правила техники безопасности и подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.2 Комплексы упражнений для развития силы и координации (2 часа).

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
2. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.
3. Выполнение комплекса физических упражнений для развития силовых способностей.
4. Выполнение комплекса физических упражнений для развития координационных способностей.
5. Выполнение подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девушки) и подтягивания на высокой перекладине из виса (юноши).
6. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.
7. Выполнение прыжков через скакалку.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 3.3 Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями (2 часа).

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов

Теория:

1. Понятие «режим дня», «закаливание».
2. Элементы личной гигиены человека.
3. Правила закаливающих процедур.
4. Правила и гигиенические требования к проведению процедур восстановительного массажа.
5. Правила проведения банных процедур, гигиенические требования и требования безопасности.
6. Причины популярности банных процедур, их лечебные и оздоровительные свойства.
7. Основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению: поглаживание, разминание, растирание.
8. требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 3.4 Промежуточный контроль (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: промежуточная аттестация (письменное задание).

Раздел 4. Основы медицинских знаний (8 часов)

Тема 4.1 Первая помощь при травмах (2 часа).

Теория часа - 2 часа.
Практика – 0 часов.

Теория:

1. Наиболее распространённые травмы во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерные признаки.
2. Основные причины возможного появления травм и профилактические меры по их предупреждению.
3. Способы оказания первой помощи (ушибы, вывихи, ранения, обморожение, тепловой и солнечный удар).

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.2 Комплекс упражнений для развития выносливости и упражнения профессионально-прикладной физической культуры (2 часа).

Теория - 0 часов.
Практика - 2 часа.

Практика:

1. Понятия «выносливость» и «профессионально-прикладная физическая культура».
2. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости.
3. Физические упражнения, относящиеся к профессионально-прикладной физической культуре.
4. Выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости.
5. Выполнение комплекса физических упражнений профессионально-прикладной физической культуры.
6. Пробежать дистанцию 1500 метров.
7. Выполнение прыжка в длину с места.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль: письменное задание.

Тема 4.3 Измерение функциональных резервов организма (2 часа).

Теория - 2 часа.
Практика - 0 часов.

Теория:

1. Понятие «функциональные резервы организма».
2. Проба Штанге, проба Генча и проба Руфье.
3. Как оценивать результаты проводимых функциональных проб.

Форма контроля: текущий контроль.

Текущий контроль (тестирование): задания в форме тестирования по пройденному материалу. В тесте представлены задания с кратким ответом, с выбором ответа.

Тема 4.4 Итоговая аттестация (2 часа)

Теория — 0 часов.
Практика – 2 часа.

Практика: Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Форма контроля: Итоговая аттестация (письменное задание).

2.4. Воспитание

2.4.1. Цель. Задачи. Целевые ориентиры раздела «Воспитание»

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); в формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); в приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основные целевые ориентиры воспитания:

- **гражданской идентичности** — через освоение цифровых инструментов для участия в общественной жизни и развитие навыков ответственного цифрового поведения;
- **патриотического сознания** — посредством изучения исторического и культурного наследия России в цифровой среде, формирования ценностного отношения к национальным достижениям;
- **духовно-нравственных ценностей** — в процессе освоения этических норм цифрового пространства и развития критического мышления при работе с информацией;
- **культурного развития** — через знакомство с художественным наследием в цифровом формате и создание собственных творческих продуктов с использованием современных технологий;
- **здоровьесберегающих компетенций** — в контексте безопасного использования цифровых устройств и организации эффективного режима онлайн-обучения;
- **трудовых навыков** — с применением цифровых инструментов для профессиональной ориентации и развития компетенций в сфере современных технологий;
- **экологического сознания** — через изучение цифровых технологий рационального природопользования и участие в экологических проектах в онлайн-формате;
- **научно-познавательных интересов** — в процессе освоения методов цифровой обработки информации и проведения исследовательской деятельности с использованием современных технологий;

- **социальной активности** — через участие в волонтерских и социально значимых проектах с применением цифровых платформ и инструментов.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», направлены на воспитание, формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры контроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2.4.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и нацелено на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является ***учебное занятие***. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т. д. — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

Практические занятия детей способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в ***проектах и исследованиях*** способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В ***коллективных играх*** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия — концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах,

благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят свое выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, туристических сборов, соревнований, концертов, выставок и других мероприятий.

2.4.3. Календарный план воспитательной работы

Разработка календарного плана воспитательной работы в процессе реализации программы подразумевает установление связей между содержанием программы и значимыми событиями, связанными с направленностью программы и периодом ее реализации, событиями на уровне организации дополнительного образования, на муниципальном, региональном и федеральном уровнях (государственные федеральные и региональные праздники, местные праздники, исторические события, юбилеи выдающихся людей, даты, закрепленные в федеральном календаре образовательных событий на текущий год, и другое).

Автор программы в соответствии с определёнными им целевыми ориентирами воспитания детей в своей программе формирует перечень событий, отражающих конкретику предметного содержания своей программы. Памятные дни и события такого календаря могут быть также связаны с датами рождения лидеров в областях социального развития, культуры, науки, техники, спорта, туризма, художественного творчества и других; с датами, значимыми для истории своего региона, населённого пункта, своей образовательной организации и общеобразовательных организаций, в которых обучаются дети; с событиями, значимыми для конкретной учебной группы, её участников (памятные даты, юбилеи, поздравления, чествования участников, детей и педагогов и другое).

Календарный план может оформляться в свободной форме, в том числе в виде таблицы, где период реализации программы представлен перечнем запланированных воспитательно значимых событий.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Физическая культура как наука	сентябрь	семинар	отчёт о проведении
2	День самоуправления	октябрь	семинар	видеоальбом
3	Олимпиада “Лучик”	ноябрь	выполнение олимпиадных заданий	отчёт о проведении
4	“Территория здоровья”	февраль	семинар	отчёт о проведении
5	“ЗОЖ - лаборатория”	март	семинар	отчёт о проведении

6	“Секреты ГТО: от норматива к рекорду”	апрель	семинар	отчёт о проведении

2.4.4. Условия организации воспитания. Анализ результатов

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

- ***педагогическое наблюдение***, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;
- ***оценку творческих и исследовательских работ и проектов*** экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашенные внешние эксперты и т. д.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих и исследовательских работах и проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;
- ***отзывы, интервью, материалы рефлексии***, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.).

Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, к целям и результатам собственных действий.

Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

2.5. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата занятия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1-й год обучения						
1	История Олимпийских игр	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.09.26	https://kab.interneturok.ru
2	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выносливость.	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	14.09.26	https://kab.interneturok.ru
3	Лёгкая атлетика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	05.09.26	https://kab.interneturok.ru
4	Комплекс упражнений для развития скоростных способностей	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	12.10.26	https://kab.interneturok.ru
5	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	19.10.26	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
6	Гимнастика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	02.11.26	https://kab.interneturok.ru
7	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Гибкость	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	19.11.26	https://kab.interneturok.ru
8	Познай себя. Росто-весовые показатели. Осанка	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	30.11.26	https://kab.interneturok.ru
9	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	07.12.26	https://kab.interneturok.ru

10	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	17.12.26	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
11	Зимние виды спорта	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	11.01.27	https://kab.interneturok.ru
12	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Ловкость	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	18.01.27	https://kab.interneturok.ru
13	Спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	22.02.27	https://kab.interneturok.ru
14	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	01.03.27	https://kab.interneturok.ru
15	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	10.03.27	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
16	Психологические особенности возрастного развития	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	29.03.27	https://kab.interneturok.ru
17	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	05.04.27	https://kab.interneturok.ru
18	Развитие двигательных способностей. Гибкость	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	19.04.27	https://kab.interneturok.ru
19	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Быстрота	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	26.04.27	https://kab.interneturok.ru
20	Итоговая аттестация	2	Вебинар (практическое занятие)	Итоговая аттестация (письменное задания)	03.05.27	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
2-й год обучения						

1	Легкая атлетика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.09.26	https://kab.interneturok.ru
2	Комплексы упражнений для подготовки к сдаче беговых нормативов и для коррекции телосложения и осанки	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	14.09.26	https://kab.interneturok.ru
3	История Олимпийских игр	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	05.10.26	https://kab.interneturok.ru
4	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	12.10.26	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
5	Физическое самовоспитание	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	09.11.26	https://kab.interneturok.ru
6	Комплексы упражнений для развития силы и гибкости	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	16.11.26	https://kab.interneturok.ru
7	Гимнастика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.12.26	https://kab.interneturok.ru
8	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	14.12.26	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
9	Зимние виды спорта	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	11.01.27	https://kab.interneturok.ru
10	Комплексы упражнений для развития ловкости и силы	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	18.01.27	https://kab.interneturok.ru
11	Спортивные игры	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	01.03.27	https://kab.interneturok.ru

12	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	09.03.27	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
13	Развитие двигательных способностей. Координация	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	29.03.27	https://kab.interneturok.ru
14	Комплексы упражнений для развития координации и быстроты	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	05.04.27	https://kab.interneturok.ru
15	Влияние физических упражнений на основные системы организма	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	26.04.27	https://kab.interneturok.ru
16	Итоговая аттестация	2	Вебинар (практическое занятие)	Итоговая аттестация (письменное задания)	03.05.27	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
3-й год обучения						
1	История Олимпийских игр. Выдающиеся советские и российские спортсмены-олимпийцы	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.09.26	https://kab.interneturok.ru
2	Комплексы упражнений для развития выносливости и быстроты	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	14.09.26	https://kab.interneturok.ru
3	Легкая атлетика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	05.10.26	https://kab.interneturok.ru
4	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	12.12.26	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
5	Гимнастика. Техника выполнения гимнастических упражнений	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	02.11.26	https://kab.interneturok.ru
6	Комплексы упражнений для развития силы и гибкости	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	09.11.26	https://kab.interneturok.ru

7	Слагаемые здорового образа жизни. Рациональное питание	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.12.26	https://kab.interneturok.ru
8	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	14.12.26	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
9	Зимние виды спорта	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	11.01.27	https://kab.interneturok.ru
10	Комплекс упражнений для развития ловкости и силы	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	18.01.27	https://kab.interneturok.ru
11	Спортивные игры	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	01.03.27	https://kab.interneturok.ru
12	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	09.03.27	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
13	Развитие двигательных способностей. Быстрота	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	29.03.27	https://kab.interneturok.ru
14	Комплекс упражнений для развития координации и быстроты	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	05.04.27	https://kab.interneturok.ru
15	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	26.04.27	https://kab.interneturok.ru
16	Итоговая аттестация	2	Вебинар (практическое занятие)	Итоговая аттестация (письменное задания)	03.05.27	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
4-й год обучения						
1	Лёгкая атлетика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.09.26	https://kab.interneturok.ru

2	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	14.09.26	https://kab.interneturok.ru
3	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	28.09.26	https://kab.interneturok.ru
4	Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	05.10.26	https://kab.interneturok.ru
5	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	12.10.26	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
6	Гимнастика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	02.11.26	https://kab.interneturok.ru
7	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Гибкость	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	09.11.26	https://kab.interneturok.ru
8	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	30.11.26	https://kab.interneturok.ru
9	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	07.12.26	https://kab.interneturok.ru
10	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	14.12.26	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
11	Зимние виды спорта	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	11.01.27	https://kab.interneturok.ru
12	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Ловкость	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	28.01.27	https://kab.interneturok.ru
13	Психические процессы в обучении двигательным действиям	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	22.02.27	https://kab.interneturok.ru

14	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Сила (с весом)	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	01.03.27	https://kab.interneturok.ru
15	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	09.03.27	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
16	Плавание	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	29.03.27	https://kab.interneturok.ru
17	Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выносливость	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	05.04.27	https://kab.interneturok.ru
18	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Корригирующая гимнастика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	19.04.27	https://kab.interneturok.ru
19	Комплексы упражнений профилактики перенапряжения систем организма	2	Вебинар (комплексное занятие)	Текущий контроль (наблюдение, дискуссия, опросы)	26.04.27	https://kab.interneturok.ru
20	Итоговая аттестация	2	Вебинар (практическое занятие)	Итоговая аттестация (письменное задания)	03.05.27	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
5-й год обучения						
1	Здоровье и здоровый образ жизни	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.09.26	https://kab.interneturok.ru
2	Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств и профилактики избыточной массы тела	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	14.09.26	https://kab.interneturok.ru
3	Туристские походы как форма активного отдыха	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	28.09.26	https://kab.interneturok.ru

4	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	12.10.26	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
5	Гимнастика	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	09.11.26	https://kab.interneturok.ru
6	Комплекс упражнений для развития гибкости и ловкости.	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	16.11.26	https://kab.interneturok.ru
7	Самоконтроль при занятиях ФК	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	07.12.26	https://kab.interneturok.ru
8	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)	14.12.26	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
9	Зимние виды спорта	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	11.01.27	https://kab.interneturok.ru
10	Комплексы упражнений для развития силы и координации	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	18.01.27	https://kab.interneturok.ru
11	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	01.03.27	https://kab.interneturok.ru
12	Промежуточный контроль	2	Вебинар (практическое занятие)	Промежуточная аттестация (письменное задания)		https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/
13	Первая помощь при травмах	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	29.03.27	https://kab.interneturok.ru
14	Комплексы упражнений для развития выносливости и упражнения профессионально-прикладной физической культуры	2	Вебинар (практическое занятие)	Текущий контроль (письменное задания)	05.04.27	https://kab.interneturok.ru

15	Измерение функциональных резервов организма	2	Вебинар (теоретическое занятие)	Текущий контроль (тестирование)	26.04.27	https://kab.interneturok.ru
16	Итоговая аттестация	2	Вебинар (практическое занятие)	Итоговая аттестация (письменное задания)	03.05.27	https://kab.interneturok.ru https://www.gto.ru/normativy/

2.6. Формы аттестации/контроля

Формой контроля в рамках образовательной программы является текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации. Проведение текущего контроля в рамках реализации образовательной программы или ее части осуществляется в соответствии с учебным планом в виде выполнения упражнений с проверкой ответов автоматически, а также с помощью преподавателя.

Условия по выполнению заданий отражаются в личном кабинете обучающихся. Педагог проводит наблюдение за обучающимися, отслеживает динамику изменения их способностей, анализирует ошибки в выполненных упражнениях для последующей коррекции недостатков. Проведение промежуточной и итоговой аттестаций в рамках реализации образовательной программы или её части осуществляется в соответствии с учебным планом после изучения каждого раздела тем в формате письменных работ.

Оценивание заданий текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций производится в автоматическом режиме образовательной платформой. Критерии оценивания заданий текущего контроля и промежуточной аттестации отражаются в личном кабинете обучающегося на образовательной платформе.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в виде письменных работ в личном кабинете платформы.

Фиксация результатов текущего контроля и промежуточной аттестации в рамках реализации образовательной программы осуществляется в личном кабинете обучающегося.

Для достижения целей и задач программы применяются следующие формы аттестации/контроля:

- ***формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*** тестирование, письменные работы.
- формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговая контрольная работа
- ***формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:*** тестирование;
- ***формы аттестации/контроля для выявления личностных качеств:*** тестирование.

2.7. Оценивание результатов освоения программы. Оценочные материалы

Для выявления результатов освоения программы используются следующие диагностические методики:

- методика В. П. Степанова «Уровень личностных результатов обучающихся» (***приложение № 1***);
- анкета «Уровень мотивации обучающихся к занятиям» (***приложение № 2***);
- карта мониторинга по Л. Н. Буйловой (предметные и метапредметные результаты) (***приложение № 3, приложение № 4***).

Контрольные задания в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой:

- задания на знание понятий физической культуры;

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий уровень (5) — 81–100 баллов; средний уровень (4) — 61–80 баллов; начальный уровень (3) — 41–60 баллов; 2 — менее 41 балла.

Оценочные материалы: пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов, представлен в приложениях к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании они показывают отличное знание теоретического материала. Практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании они показывают хорошее знание теоретического материала. Практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Начальный уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании они показывают недостаточное знание теоретического материала. Практическая работа не соответствует требованиям

Система оценки результативности освоения программы

Для обеспечения объективной диагностики уровня сформированности компетенций учащихся в рамках дополнительной общеразвивающей программы проводится педагогическая диагностика.

2.8. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств предполагает использование комплекта контрольно-измерительных материалов, предназначенных для оценки знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся. Он включает в себя все средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (тесты, контрольные задания).

Примеры оценочных материалов для текущего контроля (работы в режиме онлайн-тренажёров, письменные контрольно-измерительные материалы):

Нормативы 5 класс	Результат	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров (сек)		10,8 и менее	10,9–11,3	11,4 и более	11,0 и менее	11,1–11,5	11,6 и более
Прыжок в длину с места (см)		160 и более	159–140	139 и менее	150 и более	149–135	134 и менее

6. Какие виды бега относятся к лёгкой атлетике? 9 баллов

Выберите один или несколько вариантов ответов. Баллы начисляются в зависимости от количества правильно отмеченных ответов.

- [ ] Эстафета
- [ ] Марафон
- [ ] Биатлон
- [ ] Спринт

Нормативы 8 класс	Результат	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3 х 10 метров (сек)		8,2 и менее	8,3–8,8	8,9 и более	8,7 и менее	8,8–9,5	9,6 и более
Бег 60 метров (сек)		9,5 и менее	9,6–10,0	10,1 и более	10,5 и менее	10,6–11,0	11,1 и более

3. Как называлась древняя единица измерения, равная 192 м 27 см? 9 баллов

Выберите правильный вариант ответа.

- ○ Стадион
- ○ Ярд
- ○ Стадий
- ○ Миля

2.9. Ресурсное обеспечение. Учебно-методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс реализуется в **очном формате** (с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий).

Формы взаимодействия с родителями:

- предоставление аналитических отчетов (в том числе через электронную почту или личный кабинет электронной платформы);

- рекомендации по организации домашней подготовки.

Особенности воспитательной работы: выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют форми-рованию и развитию у детей индивидуальных способностей и спосо-бов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Формы организации образовательного процесса:

- **индивидуальная работа** — при коррекции пробелов, подготовке к заданиям, работе над ошибками;
- **групповая работа** — при решении комплексных задач;
- **индивидуально-групповая работа** — основная форма — каждый работает над своим вариантом и набором заданий, но обсуждает логику решения в паре/группе;
- **вебинар (комплексное занятие)** — представляет собой **интегрированную форму** учебного занятия, сочетающую элементы **теоретического и практического обучения**, такая форма обеспечивает целостное усвоение обучающимися знаний, умений и навыков посредством последовательного изложения теоретических основ с последующим их применением в учебно-практической деятельности; комплексное занятие способствует формированию метапредметных и предметных результатов, а также развитию универсальных учебных действий;
- **вебинар (теоретическое занятие)** — ориентирован на **усвоение обучающимися системы научных знаний**, понятийного аппарата, закономерностей и принципов, необходимых для осмысления содержания учебного предмета, направлен на формирование предметных результатов и базовых теоретических компетенций; практическая составляющая в рамках данного формата либо отсутствует, либо носит иллюстративно-объяснительный характер;
- **вебинар (практическое занятие)** — направлен на **реализацию деятельностного компонента образовательного процесса**, включая выполнение обучающимися учебных заданий, проектов, тренировочных упражнений, разбор кейсов и иных форм активного применения ранее освоенных теоретических знаний.

Выбор форм обоснован возрастными особенностями учащихся 5–9 классов (потребность в автономии и потребность в обратной связи), спецификой предмета, целями программы.

Педагогические технологии

В программе применяются следующие **педагогические технологии**:

Название технологии	**Применение в программе**
Технология дифференцированного обучения	Учащиеся получают задания разного уровня сложности в зависимости от текущего результата по диагностике (базовый/повышенный уровень)
Технология разноуровневого обучения	Используются тренировочные варианты с маркировкой «Б» (базовый) и «Повышенный» («Профильный»)
Технология проблемного обучения	Через вопросы «Почему?..», «Следствием чего является?..», «Как?..» и т. д.
Технология проектной деятельности	Выполнение и защита мини-проектов по заданиям
Технология развития критического мышления	При анализе и оценке утверждений («Верно ли, что?..»)

Здоровьесберегающая технология	Соблюдение режима занятий: чередование видов деятельности, физкультминутки, работа в хорошем освещении, ограничение экранного времени
Технология коллективного взаимообучения	Работа в парах: один объясняет решение задания ____, другой — задания ____; взаимопроверка по критериям _____
Коммуникативная технология обучения	Обсуждение логики ответов, формулирование развернутых суждений, защита позиции

Учебные пособия и ЭОР

Учебно-методическое обеспечение образовательной программы включает в себя авторские разработки. Материалы образовательной программы созданы методистами ЧОУ «Первая народная школа» и размещены на образовательной платформе.

- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. Учебник, «Просвещение», 2026
- Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник, «Просвещение», 2026
- Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник, «Просвещение», 2026

2.10. Материально-техническое обеспечение программы

Программа реализуется на базе электронной информационно-образовательной среды и предусматривает работу в личном кабинете онлайн-платформы https://interneturok.ru/.

В соответствии с формой реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий оборудованы:

1) вебинарные комнаты, предназначенные для чтения лекций и организации дистанционных практических занятий;

2) административные и иные помещения, оснащенные необходимым оборудованием, предназначенные для создания, сохранения, использования педагогическими работниками электронных образовательных ресурсов.

Все учебные помещения для педагогов обеспечиваются комплектами оборудования для реализации предметных областей, а также оснащением, презентационным оборудованием и необходимым инвентарем для проведения трансляций.

Наименование предмета	Область применения
ИНТЕНСИВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	Вебинарная комната: Конференц-стол Стул/кресло к конференц-столу Система (устройство) для затемнения окон Многофункциональное устройство / принтер Система для организации видео-конференц-связи USB-камера ЖК-панель Базовый блок-кодер Сетевой фильтр Микрофоны/спикерфоны Программное обеспечение для дистанционного обучения

Информационное обеспечение программы

Наименование	Ссылка	Область применения
Личный кабинет платформы как часть электронной информационно-образовательной среды	https://interneturok.ru/	Используется для обучения по программе курса, онлайн-занятий (вебинаров), тестирования
Универсальная библиотека цифрового образовательного контента / ЦОС «Моя школа»	https://myschool.edu.ru/	Используется для разработки методических и контрольных материалов

Для обучения с применением электронной информационно-образовательной среды и дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции и т. д.).

2.11. Кадровое обеспечение. Требования, предъявляемые к педагогическим работникам

Реализацию образовательной программы осуществляют педагогические работники, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы) и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах.

К реализации образовательной программы могут допускаться лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности образовательной программы, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Приложение № 1

МЕТОДИКА В. П.СТЕПАНОВА «УРОВЕНЬ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ»

КАРТА мониторинга личностного роста обучающихся

Педагог: _____ Дата заполнения: _____

№ п/п	Фамилия и имя ребёнка	Отношение к семье	Отношение к Родине, Отечеству	Отношение к природе	Отношение к труду	Отношение к миру	Отношение к культуре	Отношение к знаниям	Отношение к человеку, такому как я	Отношение к человеку как к другому	Отношение к человеку как к иному	Отношение к своему здоровью	Отношение к своему душевному «я»	Отношение к своему духовному «я»
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														

Шкала оценивания:

- 1 — устойчиво негативное;
- 2 — ситуативно негативное;
- 3 — ситуативно позитивное;
- 4 — устойчиво позитивное.

Приложение № 2

АНКЕТА «УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ»

Дорогие друзья! Просим вас ответить на вопросы анкеты. Пожалуйста, прочтите, подумайте и оцените предлагаемые суждения. Если вы согласны с высказыванием, то выберите оценку со знаком «+», если же вы считаете, что такое не свойственно вам или вашему коллективу, то поставьте «–». В случае затруднения или нежелания открывать своё мнение поставьте 0 баллов.

№ п/п	Вопросы	Оценка в баллах				
		+3	+2	+1	– (нет)	0 (не могу ответить)
1	Мотивы прихода в данный кружок:					
1.1	● это престижное направление					
1.2	● мне интересен этот вид деятельности					
1.3	● я хочу получить новые знания и умения					
1.4	● я хочу совершенствовать свои творческие способности					
1.5	● здесь я могу интересно провести время					
1.6	● мне интересно общаться со сверстниками					
1.7	● я хочу лучше подготовиться к своей будущей профессии					
1.8	● я стремлюсь к контакту с новыми людьми					
1.9	● меня привлекает возможность общаться с этим(-и) педагогом(-ами)					
1.10	● я хочу решить свои личные проблемы					
2	Занятие в кружке нравятся мне, так как:					
2.1	● интересно то, что мы делаем					
2.2	● я успешно осваиваю программу					
2.3	● мы организуем полезные, нужные дела для других					
2.4	● в учреждении много профессиональных педагогов					
2.5	● у нас дружный коллектив					
2.6	● у нас доброжелательные отношения					
2.7	● у меня здесь много друзей					

2.8	● у нас хороший педагог					
2.9	● меня здесь понимают					
2.10	● меня любят					
2.11	● мы можем обсуждать любые вопросы					
2.12	● я могу свободно высказывать свою точку зрения, и меня поймут					
2.13	● я могу быть самостоятельным(-ой)					
2.14	● я могу сам(-а) выбирать, чем заниматься					
2.15	● можно заниматься творчеством					
2.16	● я могу быть лидером, руководить другими					
3	На занятиях мне не нравится:					
3.1	● отношение ко мне педагога					
3.2	● отношение ко мне других детей					
3.3	● я не имею права что-то делать самостоятельно					
3.4	● мне не доверяют					
4	Взаимоотношения с ребятами в кружке я охарактеризую как:					
4.1	● взаимопонимание					
4.2	● взаимопомощь					
4.3	● взаимоподдержка					
4.4	● отсутствие конфликтов					
4.5	● взаимодоверие					
4.6	● соперничество					
4.7	● бывают конфликты					
5	Моё отношение к педагогу:					
5.1	● много знает и умеет					
5.2	● умеет заинтересовать					
5.3	● придумывает много интересного					
5.4	● командует нами, и мы подчиняемся					
5.5	● добрый, внимательный ко всем					
5.6	● доброжелателен ко мне, способен понять					

5.7	● замечает мои успехи					
5.8	● безразличен ко мне, у него есть свои любимчики					
5.9	● честно говорит, если чем-то недоволен					
5.10	● с ним можно спорить					
5.11	● с ним лучше не спорить — он всегда прав					
5.12	● помогает всем в процессе занятия					
5.13	● он наш друг					
5.14	● помогает мне в общении с другими детьми					

Анализ результатов анкетирования при изучении мотивации обучающихся к посещению занятий в объединении
Мотивация обучающихся к занятиям в объединении определяется в двух уровнях:
Достаточная заинтересованность / Недостаточная заинтересованность
Достаточная заинтересованность определяется большинством оценок +3 и +2 на высказывания:

1.1
1.2
1.3
1.4
1.7
1.9
2.1
2.2
2.3
2.4
2.5
2.12
2.16
5.1
5.2

Общая сумма оценок по перечисленным пунктам — не менее 30 баллов.
В случае когда сумма оценок по перечисленным пунктам менее 30 баллов, наблюдается недостаточная заинтересованность обучающихся к занятиям в объединении.

Другие пункты анкеты характеризуют отношения обучающегося с коллективом и педагогом и в случае недостаточной заинтересованности помогут выявить проблему и справиться с ней.

Приложение № 3

КАРТА МОНИТОРИНГА ПО Л. Н. БУЙЛОВОЙ (ПРЕДМЕТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ)

_____ по программе

_____

Педагог: Дата заполнения:

№	Фамилия и имя ребёнка	Предметные образовательные результаты						Универсальные учебные действия (ключевые компетенции)												
		Теоретическая подготовка		Предметная практическая подготовка				Познавательные учебные действия			Коммуникативные учебные действия			Регулятивные учебные действия						
		Теоретические знания	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки	Владение спецоборудованием, инструментами	Творческие навыки	Опыт творческой деятельности	Умение работать с информацией	Умение пользоваться КИМ	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Владение речью	Умение вести полемику	Целеполагание, организация рабочего места	Навыки соблюдения правил ТБ	Сформированность рефлексивной самооценки	Умение оценивать продукты своего труда	Сумма баллов	Уровень освоения	Средний балл

Шкала оценивания: 1 — низкий уровень; 2 — средний уровень; 3 — высокий уровень.

Приложение № 4

Мониторинг предметных и метапредметных результатов обучающихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	■ Практически не усвоил теоретическое содержание программы ■ Овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой ■ Объём усвоенных знаний составляет более ½ ■ Освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и другие
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	■ Не употребляет специальные термины ■ Знает отдельные специальные термины, но избегает их употребления ■ Сочетает специальную терминологию с бытовой ■ Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
Практическая подготовка				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	■ Практически не овладел умениями и навыками ■ Овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков ■ Объём усвоенных умений и навыков составляет более ½ ■ Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	■ Не пользуется специальными приборами и инструментами ■ Испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием ■ Работает с оборудованием с помощью педагога ■ Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	▪ Начальный (элементарный) уровень развития креативности — ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога ▪ Репродуктивный уровень — в основном выполняет задания на основе образца ▪ Творческий уровень (I) — видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога ▪ Творческий уровень (II) — выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Основные компетентности				
Учебно-интеллектуальные способности. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе литературы и работе с ней	▪ Учебную литературу не использует, работать с ней не умеет ▪ Испытывает серьезные затруднения при выборе литературы и работе с ней, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога ▪ Работает с литературой с помощью педагога или родителей ▪ Работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей	0 1 2 3	Наблюдение, анализ способов деятельности детей, их учебно-исследовательских работ
Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	Уровни и баллы — по аналогии с пунктом выше	0 1 2 3	
Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить учебные исследования, работать над проектом и пр.)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни и баллы — по аналогии с пунктом выше	0 1 2 3	
Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи ребёнком подготовленной информации	▪ Перед аудиторией не выступает ▪ Испытывает серьёзные затруднения при подготовке и подаче информации ▪ Готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога ▪ Самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет информацией и подаёт её	0 1 2 3	

Умение участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения	Самостоятельность в дискуссии, логика в построении доказательств	▪ Участие в дискуссиях не принимает, своё мнение не защищает ▪ Испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, при необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога ▪ Участвует в дискуссии, защищает своё мнение при поддержке педагога ▪ Самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения	0 1 2 3	
Организационные навыки. Умение организовывать своё рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать своё рабочее место к деятельности и убирать за собой	▪ Рабочее место организовывать не умеет ▪ Испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога ▪ Организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога ▪ Самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой	0 1 2 3	Наблюдение
Умение планировать и организовывать работу, распределять учебное время	Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учёбы, эффективно распределять и использовать время	▪ Организовывать работу и распределять время не умеет ▪ Испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей ▪ Планирует и организовывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей ▪ Самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время	0 1 2 3	
Навыки аккуратного и ответственного выполнения работы	Аккуратность и ответственность в работе	▪ Безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится ▪ Испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога ▪ Работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога ▪ Аккуратно и ответственно выполняет работу, контролирует себя сам	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование

Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	▪ Правила ТБ не запоминает и не выполняет ▪ Овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой ▪ Объём усвоенных навыков составляет более ½ ▪ Освоил практически весь объём навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой за конкретный период, и всегда соблюдает правила ТБ в процессе работы	0 1 2 3	