Муниципальное учреждение
«Отдел образования Шелковского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Шелковской центр технического творчества»

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 1
от «02» сентября 2026 г.

Утверждена приказом № 60
от «02» сентября 2026 г.
Директор МБУ ДО «Шелковской ЦТТ»
_____ Х. А. Бешерханова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C54D981CC8EDD92F53232EEB4B06B7E5
Владелец: Бешерханова Хава Адлановна
Действителен: с 01.07.2025 до 24.09.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Физическая культура»
Направленность программы: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: ***продвинутый***

Возраст обучающихся: 12-15 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования.
Оздемиров Ильяс Рамзанович

г.Шелковская
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Нормативно правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ.

1.2. Направленность программы;

1.3. уровень усвоения программы;

1.4. Актуальность программы;

1.5. Отличительные особенности программы;

1.6. Цели и задачи программы;

1.7. Категория учащихся;

1.8. Сроки реализации и объем программы;

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Раздел №2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический план).

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.

4.1. Материально техническое обеспечение.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Список литературы

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»

Приложение №2 «Оценочные материалы»

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 629).

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

4. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" (зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026, регистрационный № 86855)

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения 2 февраля 2021 г. №38.);

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

8. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

1.2. Направленность программы.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как её содержание ориентировано не на общее оздоровление, а на целенаправленную подготовку к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре через освоение профильных олимпийских дисциплин (гимнастика, легкая атлетика), развитие специальных физических качеств и изучение теории спорта для успешного прохождения конкурсных испытаний.

1.3. Уровень усвоения программы: Содержание и материал программы дополнительного образования детей должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующим уровнем:

Настоящая программа имеет **продвинутый уровень**.

"Продвинутый уровень". Направлен на закрепление и углубления знаний по физической культуре. Участие в олимпиадах.

1.4. Актуальность программы.

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека относится к глобальным проблемам современности. Одна из основных причин хронических заболеваний современного человека - его физическая бездеятельность. В то же время современный образ жизни характеризуется заметным сокращением двигательной активности, появлением и развитием вредных для здоровья привычек.

Физкультурно-спортивная деятельность является специфической сферой активности человека, поэтому занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития как физических, так и духовных качеств ребенка, его познавательной, эмоционально-волевой сфер. Физкультурная деятельность благоприятно воздействует и на социально-психологическую адаптацию школьников, оказывает положительное влияние на развитие психологической устойчивости организма к стрессовым ситуациям. Таким образом, физическая культура, являясь интегративным предметом в школьной программе, вносит существенный вклад в общий процесс образования детей, воспитание гармонично развитой личности

1.5. Отличительные особенности программы.

В основу программы положена авторская программа «Спортивные игры» М.А. Давыдовой.

Главное отличие заключается в адаптации содержания под интересы детей и их психофизиологические особенности: добавлены популярные виды спорта (волейбол, баскетбол), подвижные игры и доступные упражнения для тех, кто не успевает освоить навыки на уроке или имеет гиперактивность.

В организационном плане настоящая программа разработана как однолетний продвинутый уровень объемом 144 часа, тогда как исходная программа автора предполагает иное количество уровней и часов обучения. Содержание скорректировано с учетом практического опыта педагога.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы - углубление и расширение теоретических и практических знаний по физической культуре и подготовка обучающихся к успешному решению олимпиадных задач различного уровня.

З**адачи программы:**

Образовательные:

1. Систематизировать и углубить знания обучающихся об истории олимпийского движения, теории физической культуры, биомеханике движений и правилах судейства.
2. Изучить алгоритмы решения нестандартных теоретических задач олимпиадного формата по предмету «Физическая культура».
3. Освоить и совершенствовать технику выполнения сложно-координационных практических элементов (гимнастика, акробатика) в соответствии с требованиями конкурсных испытаний.
4. Обучить методам самоконтроля функционального состояния организма, правилам профилактики травматизма и основам спортивного питания при интенсивных нагрузках.

Развивающие:

1. Развивать специальные физические качества (скоростно-силовые способности, гибкость, координацию), необходимые для успешного прохождения практического тура олимпиады.
2. Формировать навыки тактического мышления, оперативного анализа соревновательной ситуации и принятия решений в условиях ограниченного времени.
3. Развивать психоэмоциональную устойчивость к стрессовым факторам соревнований и способность к концентрации внимания на результате.
4. Совершенствовать аналитические способности через разбор видеозаписей собственных выступлений и эталонной техники исполнения упражнений.

Воспитательные:

1. Воспитывать волевые качества личности: целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость в преодолении тренировочных трудностей.
2. Формировать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни и осознанное отношение к собственному здоровью как ценности.
3. Воспитывать чувство патриотизма, уважения к спортивным традициям России и честное спортивное поведение (соблюдение принципов фейр-плей).
4. Прививать культуру самостоятельной работы над ошибками, ответственность за результаты своей подготовки и уважительное отношение к соперникам и судьям.

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 12-15 лет.

Группы продвинутого уровня обучения комплектуется из учащихся 6-8 классов, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы.

Так же в группы первого года могут набираться и дети старшего школьного возраста.

Зачисление осуществляется по желанию детей по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Образовательная деятельность по программе организуется в очной форме с применением следующих форматов:

По количеству участников:

- **Фронтальная форма:** используется при изучении нового теоретического материала (история олимпийского движения, правила судейства), разборе общих тактических схем спортивных игр, инструктаже по технике безопасности и проведении групповых разминок.
- **Групповая форма:** применяется для отработки командных взаимодействий в волейболе и баскетболе, проведения двусторонних учебных игр, эстафет и выполнения заданий на развитие коммуникативных навыков.
- **Индивидуальная форма:** является приоритетной при коррекции техники сложно-координационных элементов (гимнастика, акробатика), решении персональных олимпиадных кейсов, составлении планов спортивной самоподготовки и анализе видеозаписей выступлений конкретного обучающегося.

По направленности занятий:

- **Теоретические занятия (лекции-беседы, семинары):** проводятся для систематизации знаний об истории спорта, биомеханике, гигиене и методах самоконтроля. Включают решение ситуационных задач олимпиадного формата.
- **Практические учебно-тренировочные занятия:** направлены на освоение и совершенствование технических элементов, развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых, координационных) и подвижных игр.
- **Тренировочные спарринги и моделирование туров олимпиады:** полное воспроизведение условий практического и теоретического этапов соревнований муниципального и регионального уровней для адаптации обучающихся к стрессовым факторам.
- **Видеотренинги и аналитические практикумы:** индивидуальный или микрогрупповой просмотр и детальный разбор эталонной техники исполнения упражнений и собственных ошибок.

Методы обучения, соответствующие данным формам: словесные (диалог, дискуссия), наглядные (демонстрация видеоанализа, использование ИКТ-тренажеров), практические (повторный, игровой, соревновательный методы).

Численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий: – занятия проводятся два раза в неделю по два часа, Продолжительность занятий -45 минут, перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

К концу учебного года, обучающиеся будут знать и уметь:

Образовательные (предметные):

- историю олимпийского движения, теорию физической культуры и биомеханику движений; применять эти знания для решения теоретических задач олимпиадного формата.
- алгоритмы решения нестандартных теоретических заданий по предмету «Физическая культура»; безошибочно классифицировать виды спорта и анализировать двигательные действия в тестах.
- требования к технике сложно-координационных элементов (гимнастика, акробатика); технически грамотно выполнять их в соответствии с критериями конкурсных испытаний.
- методы самоконтроля организма, правила профилактики травматизма и основы спортивного питания; вести дневник тренировок, измерять показатели ЧСС и подбирать восстановительные мероприятия.

Метапредметные:

Дети будут уметь:

- демонстрировать высокие показатели скоростно-силовых способностей, гибкости и координации при выполнении практического тура олимпиады.
- оперативно анализировать соревновательную ситуацию, мыслить тактически и принимать безошибочные решения в условиях жесткого дефицита времени.
- сохранять психоэмоциональную устойчивость, управлять предстартовым волнением и концентрировать внимание на технике выполнения задания под давлением соревнований.
- самостоятельно выявлять технические ошибки и находить способы их устранения путем детального разбора видеозаписей собственных выступлений в сравнении с эталонной техникой

Личностные:

У детей будут сформированы:

- волевые качества личности: целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость в преодолении тренировочных трудностей.
- устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни и осознанное отношение к собственному здоровью как ценности.
- чувство патриотизма, уважения к спортивным традициям России и честное спортивное поведение (соблюдение принципов фейр-плей).
- культура самостоятельной работы над ошибками, ответственность за результаты своей подготовки и уважительное отношение к соперникам и судьям.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации / контроля
1	**Знания о физической культуре**	**10**	**6**	**4**	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Собеседование
1.2	История возникновения игр: волейбол, пионербол. Правила игры.	4	2	2	Наблюдение
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	4	2	2	Тестирование
2	**Общая физическая подготовка.**	**50**	**10**	**40**	
2.1	Гимнастические упражнения.	20	8	12	Эстафета
2.2	Легкоатлетические упражнения.	10	2	8	Наблюдение
2.3	Подвижные игры.	20	-	20	Опрос
3	**Специальная физическая подготовка**	**36**	**-**	**36**	
3.1	Упражнения на развитие быстроты и силы.	8	-	8	Состязание
3.2	Упражнения на развитие выносливости.	8	-	8	Опрос
3.3	Упражнения на развитие ловкости.	6	-	6	Наблюдение
3.4	Упражнения на развитие гибкости.	8	-	8	Наблюдение
3.5	Упражнения на развитие прыгучести.	6	-	6	Состязание
4	**Техническая подготовка.**	**36**	**10**	**26**	
4.1	Техника передачи и ловли мяча на месте	8	2	6	Опрос
4.2	Техника ведение мяча на месте и ведения мяча в шаге	8	2	6	Зачет Самооценка
4.3	Техника броска и ловли руками от груди	6	2	4	Самооценка
4.4	Техника приёма и передач мяча сверху	6	2	4	Самооценка
4.5	Техника приёма мяча снизу	8	2	6	Самооценка

5	**Тактическая подготовка.**	**8**	**4**	**4**	
5.1	Индивидуальные действия.	4	2	2	Самооценка
5.2	Групповые действия.	4	2	2	Тестирование
6	**Итоговые и показательные занятия.**	**4**	**-**	**4**	
6.1	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
6.2	Показательные игры пионербол с элементами волейбола(прием снизу, сверху в три касания)	2	-	2	Зачет
	Итого:	**144**	**30**	**114**	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Олимпиадный теоретический модуль «Наука побеждать»

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. История Олимпийских игр от Древней Греции до наших дней (4 часа)

- Теория (2 ч): Инструктаж по ТБ в зале и на стадионе. Мифы и факты об античных Играх. Современные символы, талисманы и клятва олимпийцев.
- Практика (2 ч): Интеллектуальная викторина-игра «Верю — не верю» по истории спорта. Эстафета с элементами древнегреческих состязаний.

Тема 1.2. Основы биомеханики простыми словами: как работают рычаги в теле человека при прыжке и броске (4 часа)

- Теория (2 ч): Понятия центра тяжести, опоры и равновесия. Как угол вылета мяча влияет на дальность полета.
- Практика (2 ч): Лабораторная работа со смартфоном: замедленная съемка собственного прыжка или броска для поиска ошибок в траектории.

Тема 1.3. Правила игры без ошибок: жесты судей в волейболе и баскетболе, санкции за нарушения (4 часа)

- Теория (2 ч): Разбор официальных жестов арбитров (пробежка, двойное ведение, касание сетки). За что дают желтые и красные карточки.
- Практика (2 ч): Игра «Молчанка»: педагог показывает жест — дети называют нарушение. Учебные свистки во время двусторонних игр.

Тема 1.4. Умный спортсмен: гигиена, режим дня, спортивное питание и гаджеты для замера пульса (4 часа)

- Теория (2 ч): Пульсовые зоны для возраста 12–14 лет. Что такое углеводы и белки для мышц. Почему нельзя спать с телефоном перед стартом.
- Практика (2 ч): Замер ЧСС в покое и после нагрузки (например, 20 приседаний) с помощью часов/датчиков. Составление идеального меню на день соревнований.

Раздел 2. Практический модуль (Базовая техника)

Тема 2.1. Гимнастика и акробатика: безопасные перекаты, кувырки, колесо и базовый опорный прыжок «козел» (20 часов)

- Теория (2 ч): Группировки тела. Фазы разбега, наскока и приземления. Страховка партнера.
- Практика (18 ч): Отработка группировки на матах. Серии кувырков вперед и назад. Стойка на лопатках. Наскок на гимнастического козла в упор лежа.

Тема 2.2. Легкая атлетика: техника эстафетного бега (передача палочки), низкий старт и метание мяча на точность (12 часов)

- Теория (2 ч): Команды низкого старта («На старт!», «Внимание!»). Зона передачи эстафеты. Угол вылета снаряда.
- Практика (10 ч): Бег из положения низкого старта. Передача эстафетной палочки парами и четверками. Метание теннисного мяча в вертикальную мишень.

Тема 2.3. Спортивные игры: перемещения, стойки игрока, ловля-передача мяча в парах и тройках (20 часов)

- Теория (2 ч): Основная стойка защитника и нападающего. Работа ног при приеме мяча. Правильное положение кистей рук.
- Практика (18 ч): Челночный бег в защитной стойке. Упражнения в парах: передача от груди, снизу. Ловля высоколетящего мяча двумя руками.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (Атлетизм)

Тема 3.1. Скорость и реакция: челночный бег, старты из разных положений, работа со степ-аэробикой (8 часов)

- Теория (1 ч): Понятие времени реакции. Чем отличается скорость бега от частоты шагов.
- Практика (7 ч): Старты по сигналу (свет, звук, хлопок) лицом и спиной вперед. Челнок 4×9 метров. Степ-тач под быстрый ритм.

Тема 3.2. Прыгучесть и сила ног: многоскоки, запрыгивания на тумбу, приседания с весом тела (8 часов)

- Теория (1 ч): Амортизация при приземлении. Безопасность коленных суставов.
- Практика (7 ч): Выпрыгивания вверх из глубокого приседа. Запрыгивания на низкую платформу ($30-40$ см). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

Тема 3.3. Выносливость чемпиона: интервальный бег, круговая тренировка (станции) без монотонности (8 часов)

- Теория (1 ч): Как пульс восстанавливается после нагрузки. Зачем нужны паузы между упражнениями.
- Практика (7 ч): Бег 10 секунд быстро / 20 секунд шагом. Круговая станция (берпи, планка, пресс, выпады) по кругу.

Тема 3.4. Гибкость и координация: растяжка под музыку, упражнения на фитболах и BOSU, жонглирование (12 часов)

- Теория (1 ч): Разница между динамической и статической растяжкой. Вестибулярный аппарат.

— Практика (11 ч): Шпагатные дорожки, складки. Удержание баланса на полусфере BOSU. Жонглирование двумя мячами у стены.

Раздел 4. Техническо-тактическая подготовка (Игровик)

Тема 4.1. Волейбол: нападающий удар через сетку, одиночный блок, верхняя передача в движении (10 часов)

— Теория (2 ч): Выход под мяч ногами (стопорящий шаг). Направление удара по диагонали.

— Практика (8 ч): Имитация удара без мяча. Нападающий удар по подвешенному мячу. Одиночный блок против тренера.

Тема 4.2. Баскетбол: бросок в движении после двух шагов, финты (дриблинг) и личная защита (10 часов)

— Теория (2 ч): Смена темпа и направления движения. Финк-степ (ложное движение).

— Практика (8 ч): Два шага из-под кольца правой и левой рукой. Дриблинг «змейкой». Держание своего игрока в защите «спина к спине».

Тема 4.3. Тактика нападения: быстрый прорыв, открывание на свободное место (игра без ведения) (8 часов)

— Теория (4 ч): Принцип треугольника в нападении. Куда бежать, когда партнер ведет мяч.

— Практика (4 ч): Упражнение 2 в 1 на одно кольцо. Игра 3×3 с ограничением (не более одного ведения на команду).

Раздел 5. Моделирование олимпиады и работа над ошибками

Тема 5.1. Тренировка мозгов: решение билетов ВСОШ прошлых лет в игровом формате «Своя игра» (4 часа)

— Теория (2 ч): Разбор логики вопросов категории «А» и «Б» (базовые и усложненные).

— Практика (2 ч): Командный квиз с использованием проектора. Ставки баллами на сложные вопросы.

Тема 5.2. Работа над ошибками: просмотр своих видео с тренировки, поиск ошибок по чек-листу (4 часа)

— Теория (2 ч): Критерии оценки практического тура ВСОШ (амплитуда, чистота, фиксация).

— Практика (2 ч): Просмотр записи своего элемента. Самооценка по шкале от 1 до 10. Постановка задачи на следующую неделю.

Раздел 6. Финал года: Олимпиада внутри коллектива

Тема 6.1. Полоса препятствий ГТО: комплексное испытание на скорость, силу и ловкость (2 часа)

— Теория -

— Практика (2 ч): Прохождение трассы на время (кувырок $\rightarrow$ пролезть $\rightarrow$ бросить в цель $\rightarrow$ финишировать).

Тема 6.2. Мини-турнир по стритболу или пионерболу с применением изученных тактических схем (2 часа)

— Теория

— Практика (2 ч): Судейство матчей самим педагогом по правилам. Награждение самого техничного игрока.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

- **Стартовый (сентябрь):** Входное тестирование теоретических знаний по истории спорта, биомеханике и правилам ТБ; выполнение базовых технических элементов для выявления исходного уровня подготовки.
- **Промежуточный (декабрь – март):** Сдача зачетов по разделам «Гимнастика» и «Спортивные игры», решение билетов олимпиадного формата, контрольные замеры физических качеств (прыгучесть, скорость).
- **Итоговый (май):** Комплексная аттестация в форме выполнения контрольно-тренировочных нормативов ВСОШ и участия в итоговом мини-турнире с применением изученной тактики.

Методы отслеживания результативности обучения и воспитания:

- **Педагогическое наблюдение:** фиксация техники безопасности, чистоты исполнения акробатических связок, тактической грамотности в игровых спаррингах и дисциплины на занятиях.
- **Анализ видеозаписей:** совместный просмотр видеоотчетов обучающихся с разбором ошибок по чек-листу критериев практического тура олимпиады.
- **Экспертная оценка руководителя:** выставление баллов за технику выполнения гимнастических и легкоатлетических элементов согласно критериям судейства.
- **Самооценка и рефлексия:** ведение обучающимися дневника тренировок (замер ЧСС, самочувствие), самостоятельный анализ своих выступлений перед сдачей зачета.

Формы контроля:

- Теоретические тесты и квизы в формате «Своя игра» (по билетам ВСОШ прошлых лет).
- Практические зачеты по технике (волейбольный нападающий удар, баскетбольный бросок в движении).
- Сдача контрольных нормативов ГТО и профильных упражнений (челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места).
- Судейство педагогом итоговых показательных игр (3×3, стритбол).

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы на основании вышеизложенных целей и задач разработана трехуровневая шкала оценки освоения программы:

1. Низкий уровень (кандидат на отчисление/перевод на базовую программу) Обучающийся неуверенно формулирует базовые правила техники безопасности, допускает грубые ошибки при выполнении основных технических элементов (кувырки, передача мяча). Не способен анализировать свои действия даже при наводящих вопросах педагога. *Личностные качества:* Испытывает трудности в коммуникации внутри команды, отказывается от роли капитана или судьи в учебных играх. Обращается за помощью только после полного отказа организма выполнить задание. Замечает ошибку только тогда, когда на нее указывает тренер.

2. Средний (допустимый) уровень (освоил программу) Обучающийся уверенно знает историю олимпийского движения, правила соревнований и требования ТБ. Владеет техникой физических упражнений, но выполняет их механически, без понимания биомеханики процесса. Способен решить типовые тестовые задания олимпиады. *Личностные качества:* Легко общается в коллективе, соблюдает дисциплину. При возникновении трудностей пробует повторить элемент самостоятельно 1–2 раза, затем обращается к педагогу. Ошибки исправляет, но только под постоянным визуальным контролем руководителя.

3. Высокий уровень (призер/победитель потенциальной олимпиады) Обучающийся отлично знает теорию, понимает биомеханику движений, умеет составлять простейшие комплексы разминки. Демонстрирует стабильную технику сложных элементов (опорный прыжок, нападающий удар). Умеет наблюдать за товарищами, фиксировать их ошибки и делать собственные выводы о способах улучшения результата. *Личностные качества:* Проявляет лидерские качества, сам готов помочь отстающим, может провести часть разминки вместо педагога. Работу выполняет инициативно. Самостоятельно замечает технические огрехи во время просмотра видео или тренировки, останавливается и методично исправляет их до идеального исполнения.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал и базовое оборудование:

- Спортивный зал с разметкой для баскетбола/волейбола.
- Гимнастические маты — 6–8 шт.
- Баскетбольные кольца — 2 шт., волейбольная сетка со стойками — 1 комплект.
- «Козел» гимнастический, мостик, перекладина (турник).
- Легкоатлетические барьеры (низкие) — 4–6 шт.
- Фишки конусы для разметки — 15–20 шт.

2. Основной инвентарь:

- Мячи баскетбольные (№ 5) — 10–12 шт.
- Мячи волейбольные — 10–12 шт.

— Скакалки — по количеству детей.
— Набивные мячи (медболы) весом 1–3 кг — 6–8 шт.
— Гимнастическая скамейка — 2 шт.
— Эстафетные палочки — 4–6 шт.

3. Средства контроля и ИКТ:

— Секундомеры электронные — 2 шт.
— Свисток судейский — 2 шт.
— Проектор или интерактивная доска, ноутбук.
— Видеокамера или смартфон на штативе для записи практических заданий.
— Аптечка первой помощи.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название раздела	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
1. История олимпийского движения, биомеханика движений	Лекция-беседа с использованием ИКТ, практикум по видеоанализу	Презентация «От Древней Греции до наших дней», видеотека эталонной техники (YouTube/локально), чек-лист анализа ошибок в формате PDF	Словесный метод (диалог), наглядный (демонстрация замедленного видео), практический (самоанализ записи на планшете)
2. Техника выполнения сложно-координационных элементов (гимнастика)	Учебно-тренировочное занятие, индивидуальная коррекция	Инструктивные карты последовательности разучивания акробатической связки, карточки-схемы страховки партнера	Метод строго регламентированного упражнения (расчлененный),
3. Тактическое мышление и анализ соревновательной ситуации	Игровой метод, моделирование ситуаций, тактическая разминка	Ситуационные задачи-кейсы олимпиадного формата (раздаточный материал), макет площадки с магнитными фишками	Проблемное обучение, игровой метод («Светофор»), мозговой штурм при разборе комбинаций 2 в 1 или 3 в 2
4. Развитие специальных физических качеств (СФП)	Круговая тренировка, интервальный тренинг	Карточки станций для круговой тренировки, протоколы замера ЧСС и прыжковой подготовленности (таблицы Excel/бумажные)	Интервальный метод, повторный метод, соревновательный метод (кто быстрее пройдет круг без нарушения техники)

5. Правила судейства спортивных игр (волейбол, баскетбол)	Семинар-практикум, учебное судейство	Памятка жестов арбитра (буклет), видеоролики со спорными моментами для разбора, бланк протокола игры	Демонстрационный метод (показ жестов детьми), ролевая игра («Судья — Тренер — Игрок»), комментированное действие
6. Итоговая аттестация: решение билетов ВСОШ	Контрольное тестирование, зачет	Билеты Всероссийской олимпиады школьников прошлых лет (распечатка),	Метод самостоятельной работы,

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2020. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2019. – 48с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры:учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
6. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2018. – 224с.
7. Физическая культура: Учебник. 9-е издание/ Барчуков И.С.М.: Академия, 2020. – 528с.

Список литературы для обучающихся

1. Физическая культура. 1-2 классы. Учебник / В.Я. Барышников, А.И. Белоусов. - М.: Русское слово - РС, 2017. - 343 с.
2. Физическая культура. 1-2 классы / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2017. - 192 с.

Список интернет-ресурсов

1. https://www.gto.ru/ – ВФСК ГТО;
2. https://libsport.ru/ - Российская спортивная энциклопедия;
3. https://sportwiki.to/Спортивная_энциклопедия - Спортивная энциклопедия;
4. http://www.dic.academic.ru – Словари и энциклопедии на Академике;
5. http://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека;

https://vk.com/olimpionicschool - школа

Приложение №1

2.3. Календарно-тематическое планирование.
Группа 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Знания о физической культуре 10								
1.				Лекция-беседа / Практикум	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Харьковская СОШ	Собеседование
2.				Лекция-беседа / Практикум	2	История возникновения игр: волейбол, пионербол. Правила игры.	Харьковская СОШ	Наблюдение
3.				Лекция-беседа / Практикум	2	История возникновения игр: волейбол, пионербол. Правила игры.	Харьковская СОШ	Тестирование
4.				Лекция-беседа / Практикум	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	Харьковская СОШ	Собеседование
5.				Лекция-беседа / Практикум	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	Харьковская СОШ	Наблюдение
Общая физическая подготовка. 50 ч.								
6.				Учебно-тренировочное	2	Гимнастические упражнения	Харьковская СОШ	Эстафета
7.				Учебно-тренировочное	2	Гимнастические упражнения	Харьковская СОШ	Наблюдение

8.				Учебно-тренировочное	2	Гимнастические упражнения	Харьковская СОШ	Опрос
9.				Учебно-тренировочное	2	Гимнастические упражнения	Харьковская СОШ	Эстафета
10.				Учебно-тренировочное	2	Гимнастические упражнения	Харьковская СОШ	Наблюдение
11.				Учебно-тренировочное	2	Гимнастические упражнения	Харьковская СОШ	Опрос
12.				Учебно-тренировочное	2	Гимнастические упражнения	Харьковская СОШ	Эстафета
13.				Учебно-тренировочное	2	Гимнастические упражнения	Харьковская СОШ	Наблюдение
14.				Учебно-тренировочное	2	Гимнастические упражнения	Харьковская СОШ	Опрос
15.				Учебно-тренировочное	2	Гимнастические упражнения	Харьковская СОШ	Эстафета
16.				Учебно-тренировочное	2	Легкоатлетические упражнения.	Харьковская СОШ	Наблюдение
17.				Учебно-тренировочное	2	Легкоатлетические упражнения.	Харьковская СОШ	Опрос
18.				Учебно-тренировочное	2	Легкоатлетические упражнения.	Харьковская СОШ	Эстафета
19.				Учебно-тренировочное	2	Легкоатлетические упражнения.	Харьковская СОШ	Наблюдение
20.				Учебно-тренировочное	2	Легкоатлетические упражнения.	Харьковская СОШ	Опрос
21.				Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры.	Харьковская СОШ	Эстафета
22.				Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры.	Харьковская СОШ	Наблюдение
23.				Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры.	Харьковская СОШ	Опрос

24.				Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры.	Харьковская СОШ	Эстафета
25.				Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры.	Харьковская СОШ	Наблюдение
26.				Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры.	Харьковская СОШ	Опрос
27.				Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры.	Харьковская СОШ	Эстафета
28.				Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры.	Харьковская СОШ	Наблюдение
29.				Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры.	Харьковская СОШ	Опрос
30.				Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры.	Харьковская СОШ	Эстафета
Специальная физическая подготовка 36ч.								
31.				комб		Упражнения на развитие быстроты и силы.	Харьковская СОШ	Наблюдение
32.				Практикум	2	Упражнения на развитие быстроты и силы.	Харьковская СОШ	Опрос
33.				Лекция-беседа / Практикум	2	Упражнения на развитие быстроты и силы.	Харьковская СОШ	Эстафета
34.				Лекция-беседа / Практикум	2	Упражнения на развитие быстроты и силы.	Харьковская СОШ	Наблюдение
35.				Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие выносливости.	Харьковская СОШ	Опрос
36.				Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие выносливости.	Харьковская СОШ	Эстафета
37.				Практикум	2	Упражнения на развитие выносливости.	Харьковская СОШ	Наблюдение
38.				Лекция-беседа / Практикум	2	Упражнения на развитие выносливости.	Харьковская СОШ	Опрос

39.				Лекция-беседа / Практикум	2	Упражнения на развитие ловкости.	Харьковская СОШ	Наблюдение
40.				Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие ловкости.	Харьковская СОШ	Опрос
41.				Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие ловкости.	Харьковская СОШ	Эстафета
42.				Практикум	2	Упражнения на развитие гибкости.	Харьковская СОШ	Наблюдение
43.				Практикум	2	Упражнения на развитие гибкости.	Харьковская СОШ	Наблюдение
44.				Лекция-беседа / Практикум	2	Упражнения на развитие гибкости.	Харьковская СОШ	Опрос
45.				Лекция-беседа / Практикум	2	Упражнения на развитие гибкости.	Харьковская СОШ	Эстафета
46.				Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие прыгучести.	Харьковская СОШ	Наблюдение
47.				Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие прыгучести.	Харьковская СОШ	Опрос
48.				Практикум	2	Упражнения на развитие прыгучести.	Харьковская СОШ	Эстафета
Техническая подготовка. 36								
49.				Практикум	2	Техника передачи и ловли мяча на месте	Харьковская СОШ	Состязание
50.				Лекция-беседа / Практикум	2	Техника передачи и ловли мяча на месте	Харьковская СОШ	Опрос
51.				Лекция-беседа / Практикум	2	Техника передачи и ловли мяча на месте	Харьковская СОШ	Наблюдение
52.				Учебно-тренировочное	2	Техника передачи и ловли мяча на месте	Харьковская СОШ	Наблюдение
53.				Практикум	2	Техника ведение мяча на месте и ведения мяча в шаге	Харьковская СОШ	Состязание

54.				Лекция-беседа / Практикум	2	Техника ведение мяча на месте и ведения мяча в шаге	Харьковская СОШ	Состязание
55.				Лекция-беседа / Практикум	2	Техника ведение мяча на месте и ведения мяча в шаге	Харьковская СОШ	Опрос
56.				Учебно-тренировочное	2	Техника ведение мяча на месте и ведения мяча в шаге	Харьковская СОШ	Наблюдение
57.				Учебно-тренировочное	2	Техника броска и ловли руками от груди	Харьковская СОШ	Наблюдение
58.				Практикум	2	Техника броска и ловли руками от груди	Харьковская СОШ	Состязание
59.				Лекция-беседа / Практикум	2	Техника броска и ловли руками от груди	Харьковская СОШ	Состязание
60.				Лекция-беседа / Практикум	2	Техника приёма и передач мяча сверху	Харьковская СОШ	Опрос
61.				Учебно-тренировочное	2	Техника приёма и передач мяча сверху	Харьковская СОШ	Наблюдение
62.				Учебно-тренировочное	2	Техника приёма и передач мяча сверху	Харьковская СОШ	Наблюдение
63.				Практикум	2	Техника приёма мяча снизу	Харьковская СОШ	Состязание
64.				Практикум	2	Техника приёма мяча снизу	Харьковская СОШ	Состязание
65.				Лекция-беседа / Практикум	2	Техника приёма мяча снизу	Харьковская СОШ	Опрос
66.				Лекция-беседа / Практикум	2	Техника приёма мяча снизу	Харьковская СОШ	Наблюдение
Тактическая подготовка. 8ч.								
67.				Практикум	2	Индивидуальные действия.	Харьковская СОШ	Опрос
68.				Лекция-беседа / Практикум	2	Индивидуальные действия.	Харьковская СОШ	Зачет Самооценка

69.				Лекция-беседа / Практикум	2	Групповые действия.	Харьковская СОШ	Самооценка
70.				Учебно-тренировочное	2	Групповые действия.	Харьковская СОШ	Самооценка
Итоговые и показательные занятия. 4 ч.								
71.				Практикум	2	Сдача контрольных нормативов	Харьковская СОШ	Сдача контрольных нормативов
72.				Учебно-тренировочное	2	Показательные игры пионербол с элементами волейбола(прием снизу, сверху в три касания)	Харьковская СОШ	Зачет

Приложение №2

Оценочные материалы

Форма: Тестовое задание в формате билетов ВСОШ (категория «Б» — знание биомеханики и терминологии).

Тема: Биомеханика движений и правила соревнований.

Задание 1. В фазе отталкивания при прыжке в длину с места угол вылета тела составляет примерно 20–25 градусов. Как изменится дальность полета, если спортсмен увеличит угол до 45 градусов, сохранив ту же начальную скорость? *А) Дальность увеличится. Б) Дальность уменьшится. В) Дальность не изменится. Г) Зависит от массы спортсмена. (Правильный ответ: Б — оптимальный угол для дальности со скоростью человека находится в диапазоне 18–25 градусов из-за высоты центра масс в момент вылета).*

Задание 2. Установите соответствие между физическим качеством и ведущим методом его развития:

1. Взрывная сила ног;
2. Специальная выносливость;
3. Координация (ловкость). *А) Интервальный метод; Б) Плиометрические упражнения (многоскоки); В) Игровой метод / Круговая тренировка на станциях. (Ответ: 1-Б, 2-А, 3-В).*

Задание 3. Судья в волейболе показывает вращательное движение кистью одной руки над головой. Что это означает? *А) Касание сетки. Б) Переход средней линии. В) Двойное касание мяча игроком. Г) Замена игрока. (Правильный ответ: В).*

2. Оценочный материал для текущего контроля (Практика)

Форма: Чек-лист экспертной оценки техники выполнения элемента.

Тема: Техника нападающего удара в волейболе (или бросок в движении в баскетболе). **Критерии (оценивается по шкале: 0 — ошибка грубая/не выполнено, 1 — выполнено с ошибкой, 2 — выполнено чисто):**

№	Этап движения (критерий)	Балл (0-1-2)
1	Подготовительная фаза	
1.1	Правильная стойка перед разбегом (ноги согнуты, центр тяжести опущен).	
1.2	Своевременный выход под мяч (стопорящий шаг выполнен точно под траекторию).	
2	Основная фаза (Амортизация и выталкивание)	
2.1	Активное разгибание ноги маховой руки (работа левой ноги при ударе правой рукой).	
2.2	Сохранение равновесия, отсутствие заваливания корпуса назад или вперед.	
3	Рабочая фаза (Удар/Бросок)	
3.1	Высокий вынос локтя бьющей руки над плечом («положение натянутого лука»).	
3.2	Жесткая фиксация кисти в момент контакта с мячом (хлыстообразное движение).	
4	Завершающая фаза	

4.1	Приземление на обе полусогнутые ноги, сохранение баланса.	
Итого (max 10 баллов):		

Интерпретация: 9–10 баллов — высокий уровень владения техникой; 7–8 баллов — средний уровень (ошибки несущественные); менее 6 баллов — низкий уровень (требуется повторное разучивание подводящих упражнений).

3. Оценочный материал для итогового контроля (Личностные результаты)

Форма: Карта самооценки и педагогического наблюдения. **Цель:** Проверить динамику навыков самоконтроля и аналитических способностей (соответствует задаче о разборе видеозаписей).

Инструкция обучающемуся: Просмотри видеозапись своего выступления (например, сдачи акробатической связки или игры в защите) и оцени себя сам до того, как посмотрит педагог.

Критерий самоанализа	**Самооценка ученика (Да/Нет + Комментарий)**	**Оценка педагога (+/-)**
Смог самостоятельно назвать 2 технические ошибки без подсказки видео?		
Нашел ошибку в тайминге (вовремя ли начал разбег/движение)?		
Предложил конкретное упражнение для исправления найденной ошибки?		
Соблюдал технику безопасности при выполнении зачетной попытки?		
Помог товарищу найти ошибку в его выступлении (командная работа)?		