

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СОВЕТСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол от 22.04.2026 г. № 02

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
Протокол от 22.04.2026 г. № 02



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ

Беленькая Е.В.

Приказ от 24.04.2026 г. № 36-д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Форма реализации программы: очная с применением
дистанционных образовательных технологий

Условия реализации: социальный сертификат

Возраст детей: от 5 до 17 лет

Срок реализации: 1 год, 36 часов

Разработчик: Крыуленко Л.Е.
старший методист

г. Ростов-на-Дону
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	9
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный план	9
1.3.2. Содержание учебного плана	11
1.4. Планируемые результаты	11
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Методическое обеспечение	14
2.4. Формы контроля и аттестации	15
2.5. Диагностический инструментарий	15
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.	17
2.7. Список литературы	19
Приложения	21
Приложение 1	21
Приложение 2	24
Приложение 3	26

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает овладение детьми основами физической культуры, физического воспитания, а также улучшение физической подготовки и укрепление здоровья в процессе выполнения физических упражнений.

Нормативно-правовая база:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

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

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.

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

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

9. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях на направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

14. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

15. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

18. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

19. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

20. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно **актуальна**, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Правильно организованные занятия физической культурой и спортом способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития физических, духовных сил и способностей подростка, его самоопределения и саморазвития. Осуществить эту задачу возможно, ориентируясь на современные идеи оптимизации физического воспитания. Организация системы дополнительного образования предоставляет нам такую возможность.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся, но и на формирование навыков в сохранении здоровья; формирование нравственных качеств обучающихся, профориентацию.

На спортивных занятиях у обучающихся развивается культура общения, уважение к старшим, родителям, педагогу. В возрасте, когда идет становление характера, личности человека, важно, чтобы рядом находились наставник, который всегда поможет, и дружеский коллектив.

В рамках дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» разработана рабочая программа по воспитательной работе объединения, которая направлена на формирование навыков и понятий здорового образа жизни, принятие семейных ценностей; уважение к себе и к другому человеку; сплочение коллектива, на формирование навыков здорового образа жизни; на мотивацию подрастающего поколения к познанию, творчеству, труду, спорту; на духовно-нравственное развитие, социализацию, профессиональную ориентацию. Реализация программы поможет приобщить обучающихся к общей и информационной культуре, а также культуре здорового и безопасного образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» определяет комплексность решения образовательных и

воспитательных задач при ее реализации. Регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

Данная программа является модифицированной. Образовательная программа адекватна задачам дополнительного физкультурного образования в условиях образовательного учреждения с учетом наличия в группе обучающихся различного возраста и уровня подготовленности. В этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка. Программа позволяет не только добиться системности в работе, привлечения обучающихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты.

Адресат программы:

Дети 5 - 17 лет. В группе занимаются от 10 - 15 человек. Набор осуществляется свободный по желанию при наличии медицинской справки о допуске на занятия физкультурно-спортивной направленности на основании заявления от родителей.

Режим занятий:

Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 1 академический час.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 недель, 36 часов (1 час в неделю).

Особенности организации образовательного процесса:

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В целях рационального использования времени, изучение отдельных тем теории осуществляется в процессе практических занятий.

Для повышения интереса занимающихся используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными задачами.

На занятиях систематически оценивается реакция обучающихся на предлагаемую нагрузку, формируются необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Своеобразной формой контроля является участие в соревнованиях, спортивных праздниках, достижение занимающимися более высокого уровня технической и физической подготовленности. Тестирование уровня

технической и физической подготовленности занимающихся проводится в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповое;
- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра.

Эта программа построена с учетом постепенного овладения техникой занятий и увеличения трудовой нагрузки. Темы занятий отражаются в тематическом плане на год. Основными формами занятий являются индивидуальные и групповые занятия, тренировочные занятия, т.е. во время каждого занятия в группе каждому ребенку уделяется отдельное время и осуществляется индивидуальный подход. По окончании определенного цикла занятий проводятся соревнования по отдельным показателям физической подготовленности.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- рубежный, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- итоговый, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- анкетирование; (Приложение 2)
- соревнования;
- выполнение тренировочных упражнений (Приложение 3)

Критерии оценивания

Уровень «высокий»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

- обучающийся применяет на практике ЗУН.
Уровень «средний»
- обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «низкий»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

К концу года обучения обучающиеся должны получить:

Знания:

- основы спортивной тренировки;
- правила оказания первой помощи;
- правила регулирования тренировочной нагрузки;
- правила самостоятельной разминки.

Умения:

- правильно использовать спортивные снаряды;
- координировать нагрузку;

Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет) – это время подготовки к школе, воспитания самостоятельности, независимости от взрослого, время, когда усложняются отношения ребенка с окружающими и когда он учится брать на себя ответственность за различные сферы своей жизни. К старшему дошкольному возрасту дети приобретают определенный кругозор, запас конкретных знаний, и они уже способны делать серьезные логические выводы и научно-экспериментальные наблюдения. Дошкольникам доступно понимание общих связей, принципов и закономерностей, лежащих в основе научного знания.

Младший школьный возраст (7 – 11 лет). Ведущая деятельность ребенка в этот период – учебная. Она поворачивает ребенка на самого себя, требует рефлексии, оценки того, "кем я был" и "кем я стал". В результате происходит формирование теоретического мышления, возникает рефлексия как осознание своих собственных изменений и, наконец, воспитывается способность к планированию. У ребенка этого возраста интеллект начинает играть ведущую роль – он опосредует развитие всех остальных функций. Таким образом, возникает осознание и произвольность действий и процессов. Так, память приобретает ярко выраженный познавательный характер. Во-первых, память теперь подчинена совершенно определенной задаче – задаче обучения, «хранения» информационного материала. Во-вторых, в младшем школьном возрасте идет интенсивное формирование приемов запоминания. В области восприятия также происходит переход от непроизвольного восприятия дошкольника к целенаправленному произвольному наблюдению за объектом, подчиняющемуся определенной задаче. Происходит быстрое развитие волевых процессов.

Подростковый возраст (11-17 лет) — сложный и во многом противоречивый период жизни ребенка. Резкие изменения, происходящие в

физическом и психологическом облике, особенно бросаются в глаза родителям и педагогам. Подростковый возраст — период кризиса в развитии личности ребенка. Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства. Необходимо учитывать возрастные, индивидуальные особенности учащихся, это является важной закономерностью в воспитании и образовании.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы — содействие разностороннему развитию личности средствами и методами физической культуры.

Задачи:

1. Развивающие

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- способствовать укреплению здоровья;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

2. Образовательные

- обучение технике выполнения упражнений атлетической гимнастики на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить подростков составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

3. Воспитательные

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям атлетической гимнастикой и здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебный план

**Дополнительной образовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп»
1 год обучения (стартовый уровень)**

(1 час в неделю, 36 часов в год)

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний. Техника безопасности. История развития гимнастики.	1	-	1	Конспект. Практическое занятие
2	Гигиена. Врачебный контроль	1	2	3	Конспект. Практическое занятие
2.1	Личная гигиена.	-	1	1	Конспект.
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	2	Конспект. Практическое занятие
3	Общая физическая подготовка.	-	10	10	
3.1	Легкоатлетические упражнения.	-	5	5	Практическое занятие
3.2	Спортивные игры.	-	5	5	Практическое занятие
4	Спортивные виды гимнастики.	3	17	20	
4.1	Акробатика.	1	7	8	Конспект. Практическое занятие
4.2	Спортивная гимнастика	1	7	8	Конспект. Практическое занятие
4.3	Художественная гимнастика.	1	3	43	Конспект. Практическое занятие
5.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	-	2	2	Практическое занятие
Итого	36	5	31	36	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. (1 ч.)

Техника безопасности во время занятий. Влияние занятий гимнастикой на здоровье, развитие физических качеств. История развития гимнастики.

Раздел 2. Гигиена, врачебный контроль. (3 ч.)

2.1 Личная гигиена.

Теория. Понятие «гигиена». Правила и задачи гигиены

2.2 Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Содержание и правила ведения дневника самоконтроля.

Практика. Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (10 ч.)

3.1 Легкоатлетические упражнения.

Практика. Бег на короткие и средние дистанции. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту и в длину с разбега. Выполнение контрольных нормативов.

3.2 Спортивные игры.

Практика. Технические элементы спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Раздел 4. Спортивные виды гимнастики. (20 ч.)

4.1 Акробатика.

Теория. Правила техники безопасности во время занятий акробатикой.

Практика. Изучение отдельных элементов акробатики. Составление и выполнение акробатических комбинаций и соединений.

4.2 Спортивная гимнастика.

Теория. Названия гимнастических снарядов. Правила техники безопасности.

Практика. Прыжки, упражнения со скакалками. Страховка и самостраховка.

4.3 Художественная гимнастика.

Теория. Использование музыки в художественной гимнастике.

Практика. Танцевальные упражнения. Упражнения с предметами (мяч, обруч, лента). Составление акробатических комбинаций с предметами.

Раздел 7. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях (2 ч.)

Практика. Командные соревнования в детском объединении «Спортивный калейдоскоп»

1.4. Планируемые результаты

В ходе реализации программы обучающие расширят знания в области спорта, разовьют физические способности, приобретут опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят знания об ОФП и СФП.

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- специальную терминологию;
- основные сведения из истории спорта;

- как выполнять упражнения на укрепления мышц.

Обучающиеся будут уметь:

- использовать знания основных правил вида спорта на занятиях;
- двигаться под музыкальное сопровождение;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально. Иметь представление:
- об основных видах спорта;
- об оказании первой помощи.

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.), оказывать первую помощь;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

I. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных часов в году	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Дата начала и дата окончания занятий	Каникулы
1 год обучения	36	36	1	с 01.09. по 31.05	
Итого	36	36	1		

Приложение 1

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение для успешной реализации программы:

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Обручи и ленты гимнастические.
3. Скакалки гимнастические.
4. Кегли и кольца спортивные
5. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
6. Секундомер.
7. Рулетка.

ТСО:

- интерактивная доска;
- аудио- и видеоаппаратура;
- интернет – ресурсы.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, соответствующее направленности (профилю) данной программы.

2.3. Методическое обеспечение

Методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, то есть открытой педагогической системой, сформированной на основе разнообразных образовательных ресурсов, таких как, педагогические технологии,

информационно-коммуникационные технологии, ресурсы образовательной среды и т.д.

Формы и режим занятий.

Основной формой работы является групповое занятие, которое строится на взаимодействии педагога с детьми на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, используются также и другие формы, такие как: тематическое занятие, практическое занятие.

Формы проведения занятий:

- **Соревнования, турниры** - практическое применение знаний и навыков, приобретенных на занятиях.
- **Мастер-классы** - приглашение спортсменов, лучших тренеров города и области.
- **Воспитательные мероприятия** включают в себя беседы, игры, практикумы, соревнования, конкурсы.

Методы, используемые на занятиях.

- **Игра** - служит этапом переключения внимания, разгрузкой, отдыхом, спортивные эстафеты, игры на координацию движений, внимание, подвижные игры.
- **Беседа** - служит для развития познавательной сферы, формирования навыков ЗОЖ и коммуникативных навыков: умения высказать свое мнение, умение слушать собеседника, передача информации
- **Повтор** («делай как я», «делай как он (она)»)
- **Объяснение.** Объяснение-словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий, явлений. На занятиях метод объяснения может использоваться во вводной части урока.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- легкоатлетические упражнения для скоростно-силовой подготовки;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задания на дом).

2.4. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы: педагогический мониторинг, анкетирование, проводится в конце года обучения (май).

Формы проведения текущего контроля: педагогическое наблюдение, проводится в течение года.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Формы контроля.

Диагностика результатов по программе включает в себя входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Входной контроль служит для определения начального уровня знаний, умений и навыков обучающихся в начале текущего учебного года (сентябрь).

Текущий (систематический) контроль проводится в течение учебного года посредством педагогического наблюдения за правильностью выполнения, участия в соревнованиях. Осуществляется на каждом занятии для выявления уровня освоения материала, при этом объектами контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия, задачами являются - выявить уровень освоения учащимися программы за полугодие, определить изменения в уровне физического развития за данный период обучения. Оценивается правильность выполнения упражнений; техника исполнения; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Итоговый контроль проходит в конце учебного года, включает в себя сдачу контрольных нормативов по полученным знаниям и навыкам в рамках реализации программы за учебный год.

Мониторинг позволяет выявить причины, способствующие или препятствующие реализации программы, и внести необходимые корректировки в её содержание.

Результативность выполнения программы проводится на основе анализа предметных, метапредметных и личностных результатов учащихся.

Методы отслеживания результатов:

- Наблюдение за обучающимися в процессе обучения, во время мероприятий и беседы с родителями об изменении в поведении.
- Беседы, опросы, анкетирование.
- Анализ выполнения упражнений.
- Участие в соревнованиях различного уровня.
- Активность участия в мероприятиях различного уровня.
- Сдача контрольных нормативов является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности.
- стабильность посещения занятий воспитанниками – стремление к саморазвитию, интерес к занятиям.

Во время занятий и проведения мероприятий осуществляется **контроль**: индивидуальный, коллективный, анализ выступлений, взаимоконтроль, самооценка.

Критерием оценки является 5-ти балльная шкала. Критерии оценки по 5 балльной системе:

- 5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены

(высокий уровень);

– 3-4 балла – это все показатели в норме, но есть 2-3 недочета (средний уровень);

– 1-2 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (низкий уровень).

Показатели личностные:

– взаимодействие с коллективом обучающихся;

– дисциплинированность; интерес и активность на занятиях.

Сдача контрольных нормативов проводится 3 раза в год: в начале года (начальный уровень), в середине (промежуточный) и в конце учебного года (итоговый уровень).

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Рабочая программа 1 года обучения

Ознакомительный уровень является очень важным, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Уже на этапе наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, включаются в программу комплексы занятий специально подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для здоровья ребенка.

В первый год обучения **целью занятий** являются укрепление здоровья и всестороннее развитие, достижения разносторонней физической подготовленности и развития физических качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать общие представления о спорте и основных принципах;
- познакомить с историей разных видов спорта;
- научить основам оказания первой помощи;

Воспитательные

- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных, духовных и физических качеств для дальнейшей профессиональной ориентации в обществе;
- формировать коммуникативные качества, умение взаимодействовать со взрослыми в команде сверстников;
- создавать ситуацию успеха, повышения самооценки, личностной значимости и уверенности в себе.

Развивающие:

- укрепить сердечно-сосудистую систему и костную систему;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию,

правильную осанку;

- развивать интерес к самостоятельным занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающим и укрепляющим упражнениями, закаливанию;
- совершенствовать жизненно-важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- развивать интерес к систематическим занятиям спортом.

Планируемые результаты программы

После завершения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный калейдоскоп» обучающиеся овладеют следующими компетенциями:

Личностные:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- формирование общей культуры обучающихся, нравственных и этических чувств: любви к Родине, уважение к ее традициям, героическому прошлому, многонациональной культуре своего народа;
- формирование навыков общения и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой и социально-значимой деятельности;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, а также к собственному труду, к самопознанию и саморазвитию;

Предметные:

- овладеют основными спортивными упражнениями;
- приобретение знаний о ведении ЗОЖ и способах двигательной деятельности, умение творчески и практически применять их в повседневной жизни для самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные:

- формирование физических качеств: гибкость, сила мышц, выносливость, координация, правильная осанка;
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми.

Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки
1.	Спортивный праздник ко Дню города «Мы одна спортивная семья»	Сентябрь
2.	Конкурс видеопоздравлений «Любимым учителям»	Октябрь

3.	«Россия единством крепка» цикл мероприятий ко дню народного Единства.	Ноябрь
4.	«Новый год к нам мчится» Новогодние игры, шутки, забавы.	Декабрь
5.	«Чудо, чудо Новый год!»- праздничная развлекательная программа.	Январь
6.	Патриотическое мероприятие «Защитникам Отечества - слава!»	Февраль
7.	Детско-родительский праздник «А ну-ка, мамочки!»	Март
8.	«Космический марафон» цикл мероприятий ко Дню космонавтики	Апрель
9.	Создание музыкальных видеоклипов ко Дню Победы	Май

Список литературы

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М. ВАКО, 2014.-152с.
2. Железняк. Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 2011г. -134с.
3. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 2016 г.-430с.
4. Ковалько Н.И. «Здоровьесберегающие технологии» 5-6 классы. Москва, «Вако», 2014 г.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры.- М.: Дрофа, 2014.- 96с.
6. Кон И.С. Психология ранней юности М.: Просвещение, 2009г.-225с.
7. Котенко О.Л. Нетрадиционные виды гимнастики в физическом воспитании школьников: Метод. Рекомендации. – Тамбов: ТОИПКРО. 2015.-30с.
8. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Приложение к письму. Минобразования России от 11.06.2013 № 30-51-4331/16.
9. Методические рекомендации расширения деятельности детских и молодёжных объединений в общеобразовательных учреждениях. Письмо Министерство образования Российской Федерации от 11.02.2013 №101-28-16
10. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М. :Просвещение, 2011г.- 287с.

11. О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях. Письмо Министерство образования Российской Федерации от 02.04.2013 № 13-5118/13.
12. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2013.
13. Физическая культура. Рабочие программы В.И. Лях 1-4 классы. Издательство «Просвещение», Москва, 2012.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Мой друг-физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов. 2014.
2. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов / Под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2015.- 207с.
3. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов / Под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2013.- 155с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Байард Р.Т., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 2012.-220с.
2. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. М.: Вентана-Графф, 2003. -40с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график программы «Спортивный калейдоскоп»

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Техника безопасности во время занятий. Влияние занятий гимнастикой на здоровье, развитие физических качеств. История развития гимнастики.	1		очная	МБУ ДО ДДТ	тестирование
2.		Личная гигиена. Понятие «гигиена». Правила и задачи гигиены.	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
3.		Врачебный контроль и самоконтроль. Содержание и правила ведения дневника самоконтроля	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
4.		Оформление и ведение дневника самоконтроля	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
5.		Общая физическая подготовка	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
6.		Легкоатлетические упражнения. Бег.	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
7.		Бег на короткие и средние дистанции	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
8.		Бег по пересеченной	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий

		местности.					
9.		Прыжки в высоту и в длину с разбега	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
10.		Выполнение контрольных нормативов.	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
11.		Спортивные игры с мячом.	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
12.		Технические элементы спортивных игр.	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
13.		Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
14.		Спартакиада «Самый быстрый»	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
15.		Спортивные виды гимнастики	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
16.		Акробатика. Правила техники безопасности во время занятий акробатикой	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
17.		Изучение отдельных элементов акробатики	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
18.		Изучение отдельных элементов акробатики					
19.		Составление и выполнение акробатических комбинаций и соединений.	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
20.		Составление и выполнение	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий

		акробатических комбинаций и соединений.					
21.		Спортивная гимнастика	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
22.		Названия гимнастических снарядов. Правила техники безопасности	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
23.		Прыжки, упражнения со скакалками	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
24.		Прыжки, упражнения со скакалками	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
25.		Страховка и самостраховка	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
26.		Художественная гимнастика	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
27.		Использование музыки в художественной гимнастике	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
28.		Танцевальные упражнения	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
29.		Упражнения с предметами (мяч, обруч, лента).	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
30.		Упражнения с предметами (мяч, обруч, лента).	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
31.		Упражнения с предметами (мяч, обруч, лента).	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
32.		Составление акробатических комбинаций с предметами	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
33.		Составление акробатических	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий

		комбинаций с предметами					
34.		Составление акробатических комбинаций с предметами	1		очная	МБУ ДО ДДТ	текущий
35.		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	1		очная	МБУ ДО ДДТ	итоговый
36.		Командные соревнования в детском объединении «Спортивный калейдоскоп»	1		очная	МБУ ДО ДДТ	итоговый
ИТОГО			36				

Приложение 2

Анкетирование

Уровень воспитанности обучающихся по программе «Спортивный калейдоскоп»

Оценивание проводится по шкале от 1 до 5, где:

- «1» - я не принимаю указанную позицию;
- «2» – я думаю, этого у меня еще нет;
- «3» – мне трудно дать точную оценку;
- «4» – я думаю, что это свойственно мне;
- «5» – я достиг понимания, осознал, что я руководствуюсь этим в жизни;

Критерии оценки и показатели	Само- оценка	Оценка педагога	Итоговая оценка
I. Интеллектуальный уровень			
Эрудиция			
Культура речи			
Логика мышления (индукция, дедукция, анализ, синтез, сравнение, аргументация)			

Самостоятельность и творчество			
Использование дополнительных источников			
II. Нравственная позиция как система ценностных ориентаций и поведения			
Понимание целостности и единства развития человека, общества и природы			
Осознание роли человека в преобразовании окружающей действительности и охраны природы			
Потребности и умения отстаивать свои взгляды и убеждения			
Ответственное отношение к учению			
Трудолюбие			
Осознание прав и обязанностей человека в обществе			
Уважение государственных символов, традиций, бережное отношение к истории своего народа			
Потребность в служении Отечеству и народу			
Готовность к сознательному выбору профессии			
Понимание духовно-нравственных ценностей в жизни человека как формы общественного сознания и бытия			
Понимание сознательной дисциплины как нормы духовно-нравственных отношений, самоконтроль и саморегуляция поведения			
Понимание взаимосвязи внутренней и внешней культуры человека			
Осознание активной роли личности в становлении характера и собственного достоинства			
Неприятие безнравственного поведения			
Внесение эстетики в жизнедеятельность			
Сознательное отношение к укреплению своего здоровья			
Отрицательное отношение к вредным привычкам			

**Методика аттестации обучающихся по программе
«Спортивный калейдоскоп»**

Комплексное силовое упражнение:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Девочки 12-13 лет	22	26	30
Мальчики 12-14 лет	40	44	48
Девушки 14-17 лет	26	30	34
Юноши 15-17 лет	44	48	52

Комбинированное силовое упражнение на перекладине:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Мальчики 12-14 лет	1	2	3
Юноши 15-17 лет	2	3	4

Упражнение на единой полосе препятствий (400 метров):

Время выполнения	Оценка
2мин. 40сек.	«3»
2мин. 30сек.	«4»
2мин. 25сек.	«5»

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения

Количество до 7 человек		Количество до 10 человек	
Время выполнения	Оценка	Время выполнения	Оценка
5мин. 05сек.	«3»	5мин. 30сек.	«3»
4мин. 40сек.	«4»	5мин. 05сек.	«4»
3мин. 55сек.	«5»	4мин. 40сек.	«5»

Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения

До 10 человек		До 20 человек	
1100 метров			
5мин. 25сек.	«3»	6мин. 05сек.	«3»
5мин. 10сек.	«4»	5мин. 50сек.	«4»
5мин. 00сек.	«5»	5мин. 40сек.	«5»
3100 метров			
15мин. 10сек.	«3»	15мин. 50сек.	«3»
14мин. 40сек.	«4»	15мин. 20сек.	«4»
14мин.20сек.	«5»	15мин.00сек.	«5»

Контрольные испытания с целью определения уровня гибкости

Контрольные испытания	Качество выполнения	Оценка
Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая	1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты.	Отлично
	2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ (78°)	Хорошо
	3. Наклон вперед прямой спиной до половины (45°)	Удовлетворительно
	4. Наклон вперед согнутой спиной менее 45°	Плохо
Мост гимнастический	1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу	Отлично
	2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали	Хорошо
	3. Согнутые ноги, плечи под углом 45°	Удовлетворительно
	4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом 30°	Плохо
Шпагат	1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны	Отлично
	2. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	Хорошо
	3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны	Удовлетворительно