

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Управление образования ИКМО г.Казани
МБОУ «Гимназия № 126»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 Курмаева А.Р.

ПРИНЯТО педагогическим
советом протокол №1

от «30» 03 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Данилова В.С.

ПРИНЯТО педагогическим советом
протокол №1

от «30» 03 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Сargedzev T.I.

Приказ №117 ОД

от «30» 03 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Спортивная секция (малая группа)»

Муниципального бюджетного образовательного учреждения

«Гимназия №126» Советского района города Казани

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев

Разработчик программы:

преподаватель дополнительного образования: Писарев М.И

Казань, 2026

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы:

Пояснительная записка.....	3
Характеристика программы.....	4
Планируемые результаты.....	6
Содержание программы.....	8

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Учебный план.....	11
Календарный учебный график.....	12
Кадровые, финансовые, материально-технические условия.....	14
Формы аттестации.....	14
Методические материалы.....	14
Список литературы.....	16

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Актуальность программы кружка «Спортивная секция (малая группа)» обусловлена комплексным негативным влиянием современного образа жизни на подрастающее поколение и острой потребностью в формировании у детей не только физических кондиций, но и навыков эффективного социального взаимодействия. В условиях дефицита живого общения и роста гиподинамии, групповая спортивная деятельность становится уникальным инструментом воспитания здоровой, конкурентоспособной и психологически устойчивой личности.

1. Противодействие гиподинамии и цифровой зависимости

Современные школьники проводят значительную часть времени в статичном положении (школа, гаджеты, домашние задания). Программа секции решает задачу систематической двигательной активности, которая выстроена в четкий режим «тренировок». В отличие от стихийных прогулок, занятия в группе обеспечивают регулярную, дозированную и разностороннюю физическую нагрузку, способствующую укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и повышению общего тонуса организма. Это является фундаментом для сохранения здоровья нации.

2. Социализация и «эффект команды» (ключевой аспект группы)

Особая актуальность группового формата заключается в его уникальных воспитательных возможностях. В отличие от индивидуальных тренировок (с тренером один на один) или одиночных видов спорта, работа в группе моделирует реальные жизненные ситуации:

Формирование эмоционального интеллекта: В ходе совместных тренировок и игр дети учатся чувствовать партнера, сдерживать негативные эмоции при неудачах и радоваться успехам товарищей.

Развитие коммуникативных навыков: Группа учит договариваться, брать на себя ответственность за общий результат и подчинять личные амбиции командной тактике.

Социальные лифты: Для замкнутых детей группа становится безопасной средой для первого опыта лидерства, а для гиперактивных — пространством для сублимации избыточной энергии в конструктивное русло.

3. Психологическая разгрузка и стрессоустойчивость

В условиях высокой учебной нагрузки и постоянного стресса (экзамены, социальные сети), спортивная группа выступает как мощный релаксационный ресурс. Физическая активность в кругу единомышленников способствует выработке эндорфинов, снижает уровень тревожности и помогает бороться с синдромом хронической усталости. Кроме того, соревновательный аспект (даже в рамках тренировочного процесса) закаляет характер, учит достойно принимать поражения и анализировать ошибки, что повышает общую психологическую устойчивость ребенка к внешним неудачам.

4. Формирование здорового образа жизни как нормы

Групповая динамика создает мощный эффект «социального заражения» здоровыми привычками. Когда ребенок видит сверстников, увлеченных спортом, у него естественным образом формируется ценностное отношение к своему телу, режиму дня и питанию. Программа секции закладывает базовую культуру движения, которая сохраняется на всю жизнь, предотвращая развитие вредных привычек и асоциального поведения в подростковом возрасте.

5. Реализация задач вариативного образования

В условиях модернизации школьного образования программа секции восполняет дефицит двигательной активности, предусмотренный ФГОС, и расширяет вариативную часть учебного плана. Она дает возможность каждому ребенку выбрать вид активности по душе, раскрыть свой физический потенциал и получить опыт успешной деятельности вне академической успеваемости, что особенно важно для детей с разными типами интеллекта

Характеристика программы

Программа кружка «Спортивная секция (малая группа)» представляет собой целостную, систематизированную модель физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, построенную с учетом возрастных, психологических и физических особенностей обучающихся. Её ключевой характеристикой является интенсивная индивидуализация в условиях коллективного взаимодействия.

Адресат программы

Данная программа кружка «Спортивная секция (малая группа)» предназначена для детей школьного возраста (8–11 лет). В этом возрасте учащиеся находятся на этапе активного физического развития, формирования двигательных навыков и становления личностных качеств, что создаёт благоприятные условия для систематических занятий физической культурой и спортом.

Возраст 8–11 лет характеризуется высокой естественной потребностью в движении, любознательностью, стремлением к познанию своих физических возможностей и освоению новых двигательных действий. Дети этого возраста обладают хорошей обучаемостью, пластичностью нервной системы и восприимчивостью к формированию правильных двигательных стереотипов, что делает данный период сенситивным (чувствительным) для развития координации, гибкости, быстроты и ловкости.

В этот период у школьников происходит активное формирование ценностных ориентиров, связанных со здоровьем, физической культурой и здоровым образом жизни. Развивается способность к осознанной саморегуляции, волевому усилию и преодолению трудностей. Это время, когда у учащихся ярко проявляется интерес к соревновательной деятельности, командным взаимодействиям и достижению конкретных результатов, что необходимо использовать для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Ученики в возрасте 8–11 лет отличаются повышенной эмоциональной восприимчивостью, разнообразием психоэмоциональных состояний и индивидуальными особенностями темперамента. В связи с этим педагогам необходимо учитывать особенности физического развития и характера каждого участника, применять индивидуальный подход, способствующий формированию волевых качеств, дисциплины и устойчивости к стрессовым ситуациям (в том числе соревновательным). В работе с детьми данного возраста важно создавать психологически комфортную обстановку, стимулировать интерес к занятиям, развивать самостоятельность и ответственность за своё здоровье.

Общая направленность программы предусматривает развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации), формирование базовых двигательных навыков, а также воспитание командного духа, уважения к сопернику и умения работать в коллективе. Педагогический подход предполагает использование дифференцированного обучения, учитывающего уровень физической подготовки и индивидуальные интересы каждого участника.

В рамках программы педагогам рекомендуется находить индивидуальные подходы к каждому ребёнку, способствовать развитию мотивации к систематическим занятиям физической культурой, формировать волевые качества, а также учитывать особенности психоэмоционального состояния и

физического самочувствия. Это важно для успешного освоения программы и формирования у учащихся устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спортивной деятельности.

Программа разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);

Концепции развития дополнительного образования детей;

«Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Минобрнауки РФ, 2018 г.);

Методических рекомендаций по проектированию дополнительных программ;

СанПин 2.4.4.3172-14 (от 04.07.2014).

Основной целью программы является создание условий для гармоничного физического развития детей 8–11 лет, укрепления их здоровья, формирования базовых двигательных навыков и физических качеств, а также воспитания устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом через работу в малой группе. Это способствует формированию у обучающихся самостоятельности, ответственности, дисциплины и гражданской позиции в рамках их личностного и социального развития.

Объем программы – 2 часа в неделю, 56 часов.

Форма обучения – очная.

Методы обучения:

Теоретические занятия. Ознакомление с основами физической культуры, правилами техники безопасности на занятиях, гигиеническими требованиями, историей развития видов спорта, основами здорового питания и режима дня. Проведение бесед о значении физической активности для здоровья человека, о правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Практические упражнения. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнений на развитие физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация), отработка базовых двигательных навыков (бег, прыжки, метания, упражнения в равновесии). Проведение тренировочных занятий с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Работа в группах и командные игры. Выполнение групповых тренировочных заданий, проведение подвижных игр и эстафет, стимулирующих работу в команде, развитие коммуникативных навыков и умения взаимодействовать с партнёрами. Участие в товарищеских матчах и соревнованиях внутри группы.

Использование информационных технологий. Просмотр видеоматериалов с образцами правильной техники выполнения упражнений, анализ соревновательных моментов, использование электронных средств для контроля физического состояния и отслеживания динамики развития.

Индивидуальные консультации и наставничество. Работа с педагогом для углублённого освоения сложных технических элементов, индивидуальных корректировок техники движений и развития личных физических качеств с учётом особенностей каждого ребёнка.

Творческие и проектные работы. Разработка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, создание комплексов утренней гимнастики, подготовка показательных выступлений, что способствует развитию творческого подхода к двигательной деятельности и умению структурировать информацию.

Итоговое тестирование и контрольные нормативы. Проведение контрольных занятий для оценки уровня физической подготовленности (сдача нормативов), анализа прогресса и выявления областей, требующих дополнительной работы.

Форма проведения занятий – групповая (малая группа 6 человек).

Теоретические занятия включают в себя просмотр наглядных пособий, видеоматериалов по изучаемой теме, обсуждение основных понятий физической культуры, правил соревнований и техники безопасности. Формы проведения теоретических занятий – беседа, семинар, обсуждение тренировочных задач и разбор техники движений.

Практические занятия – это учебно-тренировочные занятия, которые проводятся в спортивном зале или на открытой спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря и оборудования. В рамках практических занятий учащиеся выполняют физические упражнения, участвуют в подвижных и спортивных играх, отрабатывают технику движений и развивают физические качества.

Срок освоения программы – 8 месяцев.

Режим занятий. Программа рассчитана на 8 месяцев. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 8–11 лет. Количество часов за 8 месяцев – 56 часов.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий, способствующих гармоничному физическому развитию детей 8–11 лет, укреплению их здоровья, формированию базовых двигательных навыков и физических качеств, а также воспитанию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом в условиях малой группы.

Задачи программы:

1. Оздоровительные задачи:

Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Повышение общей работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Формирование гигиенических навыков и культуры здорового образа жизни.

2. Образовательные (обучающие) задачи:

Формирование базовых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, упражнения в равновесии).

Обучение правильной технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

Ознакомление с правилами подвижных и спортивных игр, основами соревновательной деятельности.

Формирование знаний о строении и функциях организма, влиянии физических упражнений на здоровье.

3. Развивающие задачи:

Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений и ловкости.

Развитие скоростно-силовых способностей и чувства равновесия.

Развитие способности ориентироваться в пространстве и управлять своими движениями.

Развитие познавательного интереса к собственному телу и его возможностям.

4. Воспитательные задачи:

Воспитание дисциплины, ответственности, организованности и трудолюбия.

Воспитание настойчивости, целеустремлённости и волевых качеств при преодолении трудностей.
Формирование чувства товарищества, взаимопомощи и уважения к соперникам.
Воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
Формирование навыков бесконфликтного взаимодействия в команде и умения работать в коллективе.

5. Социально-коммуникативные задачи:

- Развитие коммуникативных навыков через командные игры и групповые тренировки.
- Формирование умения конструктивно взаимодействовать с тренером и сверстниками.
- Подготовка к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях.
- Формирование культуры поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Планируемые результаты освоения программы

По завершении освоения программы кружка «Спортивная секция (малая группа)» учащиеся приобретут комплекс знаний, двигательных умений, навыков, личностных качеств и компетенций, которые будут способствовать их физическому развитию, укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни.

По окончании обучения по программе обучающиеся будут знать:

- Основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой.
- Правила личной гигиены и режима дня при занятиях спортом.
- Основные понятия физической культуры (физические качества, двигательные умения, здоровье).
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Правила подвижных и спортивных игр, изучаемых в рамках программы.
- Способы самоконтроля за физическим состоянием (пульс, самочувствие).
- По окончании обучения по программе обучающиеся будут уметь:
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
- Правильно выполнять технику бега, прыжков, метаний, упражнений в равновесии.
- Участвовать в подвижных и спортивных играх, соблюдая правила.
- Взаимодействовать с партнёрами в командных упражнениях и эстафетах.
- Оценивать свои физические возможности и уровень подготовленности.
- Соблюдать режим дня и выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику.
- Навыки и компетенции:
- Владение базовыми двигательными навыками (бег, прыжки, метания, ловля, передача, ведение мяча).
- Умение сочетать быстроту и точность движений в игровых ситуациях.
- Навыки работы в команде: согласованность действий, взаимовыручка, соблюдение правил игры.
- Способность к концентрации внимания и саморегуляции в условиях соревновательной деятельности.
- Умение применять полученные навыки в повседневной жизни и учебной деятельности.
- Личностные качества:
- Развитие дисциплинированности, ответственности и организованности.
- Воспитание настойчивости, целеустремлённости и волевых качеств.

- Формирование уважения к тренеру, товарищам по команде и соперникам.
- Воспитание интереса к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом.
- Развитие умения справляться с эмоциями и сохранять самообладание при неудачах и победах.
- Личностные, метапредметные и предметные результаты:
- Личностные: формирование ценностного отношения к здоровью, развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой, воспитание чувства ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Метапредметные: развитие умений планировать свою деятельность, контролировать и оценивать свои действия, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной деятельности, анализировать и исправлять собственные ошибки.

Предметные: освоение базовых двигательных действий, овладение техникой выполнения физических упражнений, развитие физических качеств в соответствии с возрастными нормативами, приобретение знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.

Таким образом, освоение программы способствует всестороннему развитию личности ребёнка, формированию важных физических, интеллектуальных и социальных компетенций, необходимых для успешной учёбы, повседневной жизни, дальнейших занятий спортом и полноценного социального взаимодействия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (1 час)

Теория: Ознакомление с программой кружка «Спортивная секция (малая группа)», содержание, цели и задачи курса. Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на открытой площадке. Требования к технике безопасности, правила использования спортивного инвентаря и оборудования. Инструктаж по оказанию первой доврачебной помощи при травмах. Обсуждение ожидаемых результатов обучения, требований к спортивной форме и гигиеническим процедурам. Знакомство с режимом тренировок и правилами внутреннего распорядка.

Практическая часть: Не предусмотрена (организационные вопросы).

Контроль: Устный опрос по правилам техники безопасности и целям курса.

РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (8 часов)

Теоретическая часть: Что такое физическая культура, её роль в жизни человека. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы личной гигиены, режима дня и рационального питания. Значение утренней гимнастики и закаливания.

Практическая часть: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов и с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи). Разучивание упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Освоение базовых способов самоконтроля (измерение пульса, оценка самочувствия).

Контроль: Устный опрос, выполнение демонстрационных комплексов ОРУ, проверка навыков самоконтроля.

Тема 1: Что такое физическая культура и зачем она нужна?

Теория: Беседа о значении физической активности для здоровья. Понятие о физических качествах (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость). Обсуждение примеров из повседневной жизни, где нужна физическая подготовка.

Практика: Подвижная игра-разминка «День и ночь», упражнения на развитие внимания и быстроты реакции.

Тема 2: Основы здорового образа жизни и гигиены

Теория: Правила личной гигиены при занятиях спортом. Значение режима дня, сна и питания для юного спортсмена. Профилактика переутомления и травматизма.

Практика: Составление режима дня (индивидуальная работа). Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (разучивание и отработка).

РАЗДЕЛ II. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (15 часов)

Теоретическая часть: Характеристика основных физических качеств. Методы и приёмы их развития. Правила выполнения упражнений на разные группы мышц. Дозировка нагрузки и отдыха.

Практическая часть: Комплексы упражнений для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации. Круговая тренировка (работа по станциям). Выполнение контрольных нормативов. Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств.

Контроль: Выполнение контрольных упражнений (сдача нормативов), анализ прогресса.

Тема 3: Развитие силы и выносливости

Теория: Что такое сила и выносливость. Упражнения для развития мышц рук, ног, спины и брюшного пресса. Понятие о дозировке нагрузки.

Практика: Отжимания от пола (упрощённый вариант), приседания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения на пресс. Подвижные игры на выносливость («Салки с мячом», «Вышибалы»). Круговая тренировка из 4–5 станций.

Тема 4: Развитие быстроты, ловкости и координации

Теория: Что такое быстрота реакции, ловкость и координация. Упражнения для их развития. Правила выполнения беговых и прыжковых упражнений.

Практика: Челночный бег 3×10 м, бег на короткие дистанции (15–30 м), прыжки в длину с места, прыжки через скакалку. Упражнения с теннисными мячами (ловля, передача). Подвижные игры («Классики», «Горячая картошка»). Эстафеты с преодолением препятствий.

РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР (12 часов)

Теоретическая часть: Правила подвижных и спортивных игр. Тактические приёмы и стратегии. Понятие о честной игре, уважении к сопернику. Основы взаимодействия в команде.

Практическая часть: Разучивание и отработка элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч). Проведение подвижных игр с элементами соревнований. Командные эстафеты и игровые турниры внутри малой группы.

Контроль: Участие в играх, выполнение игровых элементов, разбор тактических ошибок.

Тема 5: Подвижные игры с элементами спортивных дисциплин

Теория: Знакомство с правилами игр: «Пионербол», «Мини-баскетбол», «Футбол по упрощённым правилам». Обсуждение техники безопасности в игровых видах.

Практика: Отработка передачи мяча двумя руками от груди, ловля мяча, ведение мяча на месте и в движении. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. Эстафеты с ведением и передачей мяча.

Тема 6: Командные эстафеты и соревновательные задания

Теория: Правила проведения эстафет. Распределение ролей в команде. Стратегия и тактика.

Практика: Проведение командных эстафет с преодолением полосы препятствий. Соревнование «Весёлые старты». Участие в товарищеских матчах по упрощённым правилам. Обсуждение результатов и разбор типичных ошибок.

РАЗДЕЛ IV. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (10 часов)

Теоретическая часть: Правила поведения в спортивном зале, на стадионе, в бассейне (если применимо). Действия при возникновении травм: ушибы, растяжения, вывихи, порезы. Основы первой доврачебной помощи. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.

Практическая часть: Отработка алгоритмов действий при травмах (наложение шины, холодный компресс, вызов взрослого). Отработка техники страховки при выполнении упражнений (например, при кувырках, лазанье, опорных прыжках). Моделирование ситуаций и их анализ.

Контроль: Устный опрос, выполнение практических заданий по оказанию первой помощи, разбор ситуационных задач.

Тема 7: Правила безопасности на занятиях спортом

Теория: Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Использование спортивного инвентаря. Дисциплина и ответственность.

Практика: Отработка правил построения, перемещения по залу, использования скакалок, мячей и гимнастических палок. Анализ опасных ситуаций (игра-беседа).

Тема 8: Основы первой помощи при травмах

Теория: Виды травм и их признаки. Что делать при ушибах, растяжениях, кровотечениях и обмороках. Алгоритм вызова скорой помощи.

Практика: Отработка наложения холода, наложения простейшей повязки, придания возвышенного положения конечности. Моделирование ситуации (ребёнок «травмировал» ногу — группа оказывает помощь и зовёт взрослого).

РАЗДЕЛ V. КОНТРОЛЬНО-ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ И МОНИТОРИНГ (10 часов)

Теоретическая часть: Подведение итогов освоения программы. Обсуждение личных достижений каждого участника. Анализ динамики физического развития. Основы самоконтроля и самооценки.

Практическая часть: Сдача контрольных нормативов (ОФП). Участие в итоговых соревнованиях и игровых турнирах. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (праздник здоровья). Награждение и поощрение участников.

Контроль: Итоговое тестирование физической подготовленности, оценка активности и динамики личных результатов.

Тема 9: Мониторинг физической подготовленности

Теория: Что такое нормативы и зачем их сдавать. Как оценивать свой прогресс. Правила выполнения контрольных упражнений.

Практика: Сдача контрольных нормативов: бег 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, подтягивание (отжимание), наклон вперёд сидя, подъём туловища за 30 секунд. Заполнение дневника самоконтроля.

Тема 10: Итоговое спортивное мероприятие

Теория: Инструктаж, распределение по командам, правила соревнований.

Практика: Проведение итоговых «Весёлых стартов» или мини-турнира по спортивной игре (пионербол, мини-баскетбол, футбол). Подведение итогов года, награждение победителей в номинациях («Самый быстрый», «Самый сильный», «Самый ловкий», «Лучший капитан», «За волю к победе», «Прогресс года»). Вручение грамот и сертификатов об освоении программы.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	1	1	-	Устный опрос
1	РАЗДЕЛ I. Основы физической культуры и здорового образа жизни (8 часов)				
1.1	Что такое физическая культура и зачем она нужна	4	2	2	Устный опрос
1.2	Основы здорового образа жизни	4	2	2	Короткий тест
2	РАЗДЕЛ II. Развитие физических качеств (15 часов)				
2.1	Развитие силы и выносливости	7	2	5	Сдача контрольных нормативов
2.2	Развитие быстроты, ловкости и координации	8	2	6	Тест (контрольные упражнения)
3	РАЗДЕЛ III. Основы спортивных и подвижных игр (12 часов)				
3.1	Подвижные игры с элементами спортивных дисциплин	9	3	6	Короткий тест (правила игр)
3.2	Командные эстафеты и соревновательные задания	3	1	2	Устный опрос
4	РАЗДЕЛ IV. Техника безопасности и первая помощь (10 часов)				
4.1	Правила безопасности на занятиях спортом	5	2	3	Тест (ситуационные задачи)
4.2	Основы первой помощи при травмах	5	2	3	Тест (практические навыки)
5	РАЗДЕЛ V. Контрольно – итоговые занятия и мониторинг (10 часов)				
5.1	Мониторинг физической подготовленности	7	2	5	Итоговое тестирование (сдача нормативов)
5.2	Итоговое спортивное мероприятие	3	1	2	Оценка активности и участия
	Итого	56	20	36	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата проведения	Тема	Количество часов
1	03.10.2025	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (1ч)	1
РАЗДЕЛ I. Основы физической культуры и здорового образа жизни (8 ч)			
2	06.10.2025 10.10.2025 13.10.2025 17.10.2025	Что такое физическая культура и зачем она нужна	4
3	20.10.2025 24.10.2025 27.10.2025 03.11.2025	Основы здорового образа жизни	4
РАЗДЕЛ II. Развитие физических качеств (15 ч)			
4	07.11.2025 10.11.2025 14.11.2025 17.11.2025 21.11.2025 24.11.2025 28.11.2025	Развитие силы и выносливости	7
5	01.12.2025 05.12.2025 08.12.2025 12.12.2025 15.12.2025 19.12.2025 22.12.2025 29.12.2025	Развитие быстроты, ловкости и координации	8
РАЗДЕЛ III. Основы спортивных и подвижных игр (12 часов)			
6	06.01.2026 09.01.2026	Подвижные игры с элементами спортивных дисциплин	9

	12.01.2026 16.01.2026 19.01.2026 23.01.2026 26.01.2026 30.01.2026 02.02.2026			
7	06.02.2026 09.02.2026 13.02.2026		Командные эстафеты и соревновательные задания	3
РАЗДЕЛ IV. Техника безопасности и первая помощь (10 часов)				
8	16.02.2026 20.02.2026 24.02.2026 27.02.2026 02.03.2026		Правила безопасности на занятиях спортом	5
9	06.03.2026 09.03.2026 13.03.2026 16.03.2026 20.03.2026		Основы первой помощи при травмах	5
РАЗДЕЛ V. Контрольно – итоговые занятия и мониторинг (10 часов)				
10	23.03.2026 27.03.2026 03.04.2026 06.04.2026 10.04.2026 13.04.2026 17.04.2026		Мониторинг физической подготовленности	7
11	20.04.2026 24.04.2026 27.04.2026		Итоговое спортивное мероприятие	3

Кадровые, финансовые, материально-технические условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) – Писарев Матвей Ильич

Требования к квалификации: наличие высшего или среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта, опыт работы с детьми младшего школьного возраста, знание основ возрастной физиологии, психологии и методики обучения двигательным действиям.

Материально-технические условия:

Для успешной реализации программы необходимо наличие следующих условий:

Специализированное помещение: спортивный зал или универсальная спортивная площадка, оборудованная для проведения занятий по физической культуре и спорту (разметка, раздевалки, душевые, туалетные комнаты).

Спортивный инвентарь и оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка (шведские лестницы);
- перекладина (низкая и высокая);
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные);
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические палки;
- конусы и фишки для разметки;
- секундомер;
- свисток;
- аптечка для оказания первой доврачебной помощи.

Технические средства обучения: мультимедийное оборудование (проектор, компьютер, экран) для просмотра видеоматериалов с образцами техники выполнения упражнений, разбора соревновательных моментов и проведения теоретических занятий.

Наглядные пособия: схемы, плакаты, стенды по правилам спортивных игр, технике безопасности, основам здорового образа жизни.

Спортивная форма: для занимающихся рекомендуется иметь: футболка, шорты (или спортивный костюм), спортивная обувь с нескользящей подошвой.

Формы аттестации

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного периода проводятся:

Входная диагностика – определение уровня физической подготовленности на начало обучения (сентябрь).

Текущий контроль – проверка выполнения тренировочных заданий, наблюдение за правильностью выполнения упражнений, анализ техники движений, оценка динамики физических качеств на каждом занятии.

Промежуточная аттестация – сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) в середине учебного периода (октябрь–ноябрь).

Участие в соревнованиях – товарищеские матчи, эстафеты, спортивные праздники и «Весёлые старты» внутри кружка и между группами.

Итоговая аттестация – выполнение итоговых контрольных нормативов, анализ динамики физического развития, участие в итоговом спортивном мероприятии, оценка активности и личного прогресса каждого обучающегося.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы

В процессе обучения используются следующие методические материалы и наглядные пособия:

Наглядные пособия:

- карточки и плакаты с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- схемы и рисунки, демонстрирующие правильную технику выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания, упражнения в равновесии);
- плакаты по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- схемы и правила подвижных и спортивных игр (пионербол, мини-баскетбол, мини-футбол);
- таблицы и схемы для проведения круговой тренировки (станции).

Дидактические материалы:

- карточки с описанием упражнений для самостоятельного выполнения;
- алгоритмы выполнения технических элементов;
- комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость);
- дневники самоконтроля физического развития;
- тестовые задания по правилам игр и технике безопасности.

Интерактивные задания: просмотр и анализ видеоматериалов с образцами техники, использование электронных средств для демонстрации правильного выполнения упражнений, онлайн-тесты по правилам игр.

Перечень показателей и критериев для оценивания результатов выполнения программы

Критерий Показатели

Уровень физической подготовленности Результаты выполнения контрольных нормативов по ОФП (бег 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, подтягивание/отжимание, наклон вперёд, подъём туловища за 30 секунд); динамика улучшения результатов в сравнении с началом обучения.

Освоение двигательных навыков Правильность выполнения технических элементов (бег, прыжки, метания, упражнения в равновесии); умение правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

Уровень теоретических знаний Знание правил техники безопасности; знание правил подвижных и спортивных игр; понимание влияния физических упражнений на организм; знание основ здорового образа жизни и гигиены.

Активность и участие в занятиях Регулярность посещения занятий; активное участие в тренировочных и игровых заданиях; инициативность в командных играх и эстафетах; дисциплина и соблюдение правил поведения.

Развитие личностных качеств Умение работать в команде, уважение к товарищам и соперникам; настойчивость, целеустремлённость, волевые качества; умение достойно принимать победы и поражения; проявление взаимовыручки и поддержки.

Критерии оценки уровня освоения программы:

Высокий уровень - Систематическое посещение занятий, стабильное выполнение контрольных нормативов (выше среднего по возрастной шкале), правильная техника выполнения основных двигательных действий, активное участие во всех мероприятиях, высокий уровень теоретических знаний, проявление лидерских и волевых качеств.

Удовлетворительный уровень - Регулярное посещение занятий, выполнение контрольных нормативов в соответствии с возрастными нормативами, освоение базовых двигательных навыков, участие в основных мероприятиях, достаточный уровень теоретических знаний, положительная динамика развития.

Неудовлетворительный уровень - Нерегулярное посещение занятий, низкие результаты контрольных нормативов, недостаточное освоение двигательных навыков, слабые теоретические знания, низкая активность, отсутствие видимой динамики развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. — М.: Наука, 1990.
3. Глазырина, Л. Д. Физическая культура в начальной школе / Л. Д. Глазырина. — М.: Владос, 2001.
4. Гужаловский, А. А. Основы методики физического воспитания детей школьного возраста / А. А. Гужаловский. — М.: Просвещение, 1986.
5. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. — М.: Академия, 2002.
6. Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 1–4 классов / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2011.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура: программа для начальной школы / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2005.
8. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Никитушкин, В. Г. Мониторинг физической подготовленности детей и подростков / В. Г. Никитушкин. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
10. Осокина, Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе / Т. И. Осокина. — М.: Просвещение, 1981.
11. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–10 лет / Л. И. Пензулаева. — М.: Владос, 2001.
12. Страковская, В. Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей / В. Л. Страковская. — М.: Медицина, 1987.
13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2000.
14. Шитикова, Г. Ф. Формирование двигательных умений и навыков у младших школьников / Г. Ф. Шитикова. — М.: Просвещение, 1989.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Иванов А. Основы спортивной подготовки / А. Иванов. — М.: Спорт и здоровье, 2019. — 132 с.
2. Кузнецова Е. Правила безопасных занятий спортом / Е. Кузнецова. — М.: Спорт для всех, 2020. — 72 с.
3. Лебедева Н. Воспитание командного духа / Н. Лебедева. — М.: Спорт и культура, 2016. — 88 с.
4. Петров В. Правила и этика в спортивной секции / В. Петров. — СПб.: Физкультура и спорт, 2017. — 80 с.
5. Смирнов И. Техника выполнения упражнений / И. Смирнов. — М.: Олимпийская литература, 2018. — 96 с.
6. Тарасов А. Тренировочные планы для начинающих / А. Тарасов. — М.: Спорт и развитие, 2019. — 110 с.
7. Фролова М. Советы для родителей по поддержке юных спортсменов / М. Фролова. — СПб.: Физкультура и спорт, 2018. — 75 с.