Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 4 от 24.08.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ МАУДО «ДПШ»
№ 423-ОД от 25.08.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Теория и методика физической культуры. Школа»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 14-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по программе: 37 часов
Год разработки программы: 2026

Авторы-составители:
Дробожев Иван Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка 3
Раздел 2. Содержание Программы 8
2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теория и методика физической культуры. Школа» 8
2.2. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теория и методика физической культуры. Школа» 9
Раздел 3. Воспитательная деятельность 15
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы 19
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы 21
5.1. Методические материалы 21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 22
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Теория и методика физической культуры. Школа» 22
Приложение 1 24
Приложение 2 25
Приложение 3 27

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).
3. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р).
4. 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» (ред. от 24.12.2025).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (ред. от 24.12.2025).
6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.07.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность Программы «Теория и методика физической культуры. Школа» (далее - Программа): физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы обусловлена растущей потребностью общества в формировании осознанного отношения к собственному здоровью. В подростковом возрасте активно формируются привычки, и именно в этот период особенно важно заложить основы культуры здорового образа жизни. Программа позволяет систематизировать знания о правилах безопасного выполнения физических упражнений и принципах самоконтроля, что снижает риск травматизма при самостоятельных тренировках. Программа дополняет школьный курс физкультуры сведениями об анатомии, биомеханике и физиологии двигательной активности, помогая подросткам лучше понимать возможности и ограничения своего организма. Важным аспектом выступает развитие навыков планирования индивидуальной физической нагрузки с учётом целей — будь то повышение выносливости, развитие силы или коррекция осанки. Программа способствует не только физическому совершенствованию, но и укреплению волевых качеств, дисциплины и умения ставить и достигать цели. Отдельное внимание уделяется популяризации ценностей спорта и физической активности как естественной части повседневной жизни. Практико-ориентированный подход, сочетающий теорию с отработкой прикладных умений, повышает мотивацию подростков к регулярным занятиям. Кроме того, освоение методики тренировок даёт ребятам инструменты для самостоятельных занятий вне школы и спортивных секций. Таким образом, Программа отвечает современным запросам на здоровьесбережение, саморазвитие и формирование устойчивых полезных привычек у подрастающего поколения.

Воспитательный потенциал Программы проявляется в формировании у обучающихся ответственного отношения к собственному здоровью и осознанного выбора здорового образа жизни. В процессе освоения Программы, обучающиеся учатся планировать физическую нагрузку, контролировать самочувствие и соблюдать правила безопасности — эти навыки становятся основой личной ответственности и самостоятельности. Существенное воспитательное значение имеет развитие волевых качеств: преодоление усталости, работа над ошибками и последовательное движение к поставленной цели укрепляют целеустремлённость и самодисциплину. Командные и игровые формы работы способствуют развитию

коммуникативных навыков, учат уважительно относиться к партнёрам, договариваться и поддерживать друг друга. Важной воспитательной составляющей выступает формирование культуры поведения в спортивной среде — соблюдение правил, этика соперничества и умение достойно принимать как успех, так и неудачу. Программа помогает подросткам осознать ценность труда и регулярных усилий, ведь прогресс в физической подготовке напрямую зависит от систематичности и старания. Через осмысление анатомии и физиологии движения у обучающихся развивается научное мышление и способность опираться на знания, а не на стереотипы. Практико-ориентированный характер занятий позволяет подросткам видеть реальные результаты своей работы, что укрепляет уверенность в собственных силах и мотивацию к дальнейшему развитию. Кроме того, Программа способствует профилактике асоциального поведения, предлагая социально значимую и эмоционально насыщенную альтернативу досугу. Таким образом, курс не только развивает физические способности, но и закладывает основы нравственных ориентиров, необходимых для взросления и успешной социализации подростков.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец», «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

Отличительные особенности Программы:

Отличительной особенностью Программы является интеграция теоретических знаний и практических навыков: подростки не только осваивают методику тренировок, но и учатся применять её в самостоятельных занятиях. Программа учитывает возрастные особенности 14–15-летних подростков — интенсивный рост и перестройку организма, — поэтому подбор нагрузок и упражнений строится с опорой на принципы здоровьесбережения и постепенного усложнения. Важным отличием выступает междисциплинарный подход: в содержание включены элементы анатомии, физиологии и биомеханики, позволяющие ребятам осознанно понимать влияние упражнений на тело. Отдельное внимание уделяется формированию навыков самоконтроля, что развивает у подростков ответственность и умение анализировать собственные результаты. В Программе сочетаются индивидуальные, групповые и командные формы работы, благодаря чему параллельно развиваются как личные физические качества, так и навыки сотрудничества. Практическая составляющая выстроена на основе прикладных задач — например, составление персонального комплекса упражнений или планирование недельного цикла нагрузки, — что повышает мотивацию и демонстрирует реальную пользу знаний. Существенным отличием является акцент на профилактику травматизма и освоение правил безопасной организации тренировочного процесса, включая разминку, заминку и подбор экипировки. Наконец, Программа ориентирована не на спортивные достижения, а на формирование устойчивой привычки к физической активности и культуры здорового образа жизни, что делает её особенно ценной для подростков этого возраста.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Образовательный центр №5 г. Челябинска».

Адресат Программы: 6,5-15 лет.

Средний школьный возраст - 12-14 лет. Одним из ключевых факторов, характеризующих средний школьный возраст, является развитие мышления. Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, - это область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особенным вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

Старший школьный возраст - 15-18 лет. В данный возрастной период завершается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование мировоззрения, выбор профессиональной деятельности. Центральным процессом старшего школьного возраста (юности), является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для этого возраста становится рефлексия, самосознание. Формируются интеллектуальные способности, особенно понятийное теоретическое мышление.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностям обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся. В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

Цель Программы: формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, понимания основ физической активности и развития физических качеств через разнообразные спортивные практики и теоретические знания.

Задачи Программы:

Личностные:

- развить ответственность за собственное здоровье и физическое состояние через регулярные занятия физической культурой;
- сформировать навыки самоорганизации и планирования времени для эффективного участия в спортивных мероприятиях;
- стимулировать интерес к активному образу жизни и стремление к самосовершенствованию через физическую активность.

Метапредметные:

- развить навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений;

- развить навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа.

Предметные (образовательные):

- освоить основные теоретические концепции физической культуры, такие как принципы тренировки и основы спортивной физиологии;
- изучить и применять различные методы физической подготовки, включая силовые, кардионагрузки и гибкость;
- научиться разрабатывать индивидуальные тренировочные планы с учетом личных целей и физического состояния.

Планируемые образовательные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Личностные:

- обучающиеся осознают важность регулярной физической активности для поддержания здоровья и принимают ответственность за свое физическое состояние;
- обучающиеся демонстрируют умения в самоорганизации и эффективном планировании своего времени для участия в спортивных мероприятиях;
- у обучающихся стремление к активному образу жизни становится устойчивой ценностью, что проявляется в регулярных занятиях физической культурой и участии в спортивных событиях.

Метапредметные:

- обучающиеся успешно взаимодействуют в группе, соблюдая нормы общения и сотрудничества, что способствует созданию позитивной атмосферы в коллективе;
- обучающиеся умеют ставить цели и планировать свою деятельность, а также адаптировать свои действия в зависимости от обстоятельств, используя навыки самоанализа для достижения результатов.

Предметные (образовательные):

- обучающиеся освоили ключевые теоретические концепции физической культуры, включая принципы тренировки и основы спортивной физиологии;
- обучающиеся изучили и применяют разнообразные методы физической подготовки, включая силовые тренировки, кардионагрузки и упражнения на гибкость, что способствует всестороннему развитию физической формы;
- обучающиеся умеют разрабатывать индивидуальные тренировочные планы, учитывающие их личные цели и текущее физическое состояние, что способствует более эффективному и целенаправленному подходу к тренировкам.

Объем Программы: 37 часов.

Формы обучения: очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: практическое занятие, беседа, объяснение.

Срок освоения Программы: 1 год.

Режим занятий: один раз в неделю по 1 академическому часу.

Формы контроля:

Текущий контроль: тестирование.

Итоговый контроль: контрольное занятие.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теория и методика физической культуры. Школа»

Предмет: «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Основы и история физической культуры**	**6**	**6**	**-**	
1.1	«Мой Дворец». Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	
1.2	Физическая культура в жизни человека	1	1	-	
1.3	История развития физической культуры	1	1	-	
1.4	Олимпийское движение и спортивные ценности	1	1	-	
1.5	Средства и формы физического воспитания	1	1	-	
2.	**Раздел 2. Организм человека, гигиена и самоконтроль**	**5**	**4**	**1**	
2.1	Опорно-двигательный аппарат и движения	1	1	-	
2.2	Дыхание и кровообращение при нагрузке	1	1	-	
2.3	Гигиена занятий и режим дня	1	1	-	
2.4	Самоконтроль на занятиях	1	1	-	
2.5	Подбор комплекса общеразвивающих упражнений	1	-	1	
3.	**Раздел 3. Основы методики физического воспитания**	**5**	**3**	**2**	
3.1	Принципы физического воспитания	1	1	-	
3.2	Методы обучения упражнениям	1	1	-	
3.3	Этапы обучения двигательным действиям	3	1	2	тестирование
4.	**Раздел 4. Методика развития физических качеств**	**6**	**3**	**3**	
4.1	Сила и быстрота: основы развития	2	1	1	
4.2	Выносливость: основы развития	2	1	1	
4.3	Гибкость и координация: основы развития	2	1	1	
5.	**Раздел 5. Методика обучения базовым двигательным действиям**				
5.1	Методика обучения бегу и прыжкам	2	1	1	
5.2	Методика обучения гимнастическим упражнениям. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений	2	1	1	

5.3	Методика обучения элементам спортивных игр	2	1	1	
5.4	Подвижные игры, эстафеты	2	-	2	
6.	**Раздел 6. Планирование и организация физкультурных занятий**	**15**	**4**	**11**	
6.1	Структура и планирование занятия	2	2	-	
6.2	Составление плана-конспекта	3	-	3	
6.3	Подготовка и проведение физкультурного мероприятия (фрагмент)	6	-	6	
6.4	«Мой выбор»: Профессии в сфере физической культуры и спорта: обзор направлений	2	2	-	
3.12	Итоговое занятие «Теория и методика физической культуры. Школа»	2	-	2	контрольное занятие
	Итого:	**37**	**20**	**17**	

2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теория и методика физической культуры. Школа»

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта (9 часов).

Тема 1.1 «Мой Дворец». Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности (2 часа).

Теория (2 часа).

История Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традиции. Цели курса; правила поведения, обращения с инвентарём и организации места занятий. Общие правила поведения на занятиях. Техника безопасности в спортивном зале и на площадке. Правила безопасного выполнения упражнений. Алгоритм действий в экстренных ситуациях.

Тема 1.2 Физическая культура в жизни человека (1 часа).

Теория (1 час).

Понятие физической культуры и её компоненты. Функции и значение физической культуры. Физическая культура в разные периоды жизни. Формы физической активности в быту. Мифы и заблуждения о физической культуре.

Тема 1.3 История развития физической культуры (1 час).

Теория (1 час).

Зарождение физической активности. Античность: спорт и воспитание. Физическая культура в Средние века и эпоху Возрождения. Массовый спорт XX–XXI веков. Развитие физической культуры в России.

Тема 1.4 Олимпийское движение и спортивные ценности (1 час).

Теория (1 час).

История возрождения Олимпийского движения. Основные символы и ритуалы. Олимпийские ценности. Принципы олимпизма и Fair Play. Паралимпийское движение как часть олимпийской системы. Отражение олимпийских ценностей в повседневной практике спортсмена

Тема 1.5 Средства и формы физического воспитания (1 час).

Теория (1 час).

Понятие «средства физического воспитания». Классификация физических упражнений как главного средства. Понятие «формы физического воспитания». Соответствие форм и задач. Сочетание средств и форм в практике. Типичные ошибки и риски.

Раздел 2. Организм человека, гигиена и самоконтроль (5 часов).

Тема 2.1 Опорно-двигательный аппарат и движения (1 час).

Теория (1 час).

Строение ОДА: основные компоненты. Типы соединений и виды движений. Работа мышц: пары и режимы. Биомеханика простого движения. ОДА и безопасность в тренировках.

Тема 2.2 Дыхание и кровообращение при нагрузке (1 час).

Теория (1 час).

Как работает дыхательная система. Кровообращение: сердце и сосуды. Реакция на физическую нагрузку. Пульсовые зоны и самоконтроль. Ошибки и риски.

Тема 2.3 Гигиена занятий и режим дня (1 час).

Теория (1 час).

Гигиенические требования к занятиям. Личная гигиена спортсмена. Режим дня как основа продуктивности. Питание и питьевой режим при физической нагрузке. Сочетание нагрузки и восстановления. Типичные ошибки и как их избежать.

Тема 2.4 Самоконтроль на занятиях (1 час).

Теория (1 час).

Понятие самоконтроля и его значение. Субъективные показатели самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля: структура и применение. Связь самоконтроля с планированием нагрузки. Типичные ошибки и риски.

Раздел 3. Основы методики физического воспитания (5 часов).

Тема 3.1 Принципы физического воспитания (1 час).

Теория (1 час).

Понятие принципов физического воспитания. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип постепенного увеличения нагрузки. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности и принцип прочности усвоения. Принцип всестороннего развития.

Тема 3.2 Методы обучения упражнениям (1 час).

Теория (1 час).

Понятие метода обучения и этапы освоения двигательного действия. Словесные методы. Наглядные методы. Практические методы и их разновидности. Методы стимулирования и контроля. Индивидуальный и групповой подход в выборе методов.

Тема 3.3 Этапы обучения двигательным действиям (3 часа).

Теория (1 час).

Краткий разбор этапов: начальное разучивание (формирование представления и грубой схемы движения), углублённое разучивание (уточнение техники, устранение ошибок), закрепление и совершенствование (автоматизация, вариативность в меняющихся условиях). Для каждого этапа — ключевые задачи и ожидаемый результат в исполнении подростка.

Практика (2 часа).

1. Практика: освоение простого элемента по этапам. Выбирается доступное движение (например, прыжок в длину с места или кувырок вперёд в облегчённых условиях) и последовательно отрабатывается: 1) создание образа и подводящие действия; 2) выполнение с контролем ключевых точек и исправлением типичных ошибок; 3) вариативное повторение (с разной скоростью, с ориентирами, в мини-задании на точность/ритм). Педагог демонстрирует и корректирует.
2. Практика: работа в парах (взаимоконтроль). Обучающиеся делятся на пары: один выполняет, второй по чек-листу отмечает 1–2 ключевые точки техники и даёт краткую обратную связь (1 фраза-совет). Затем меняются ролями. Педагог делает общий разбор 2–3 типичных замечаний и как их переводить в понятные указания.
3. Практика: перенос на знакомый навык. Обучающиеся берут одно уже знакомое движение (бросок, передача, старт) и описывают, на каком этапе освоения они сейчас находятся и какие приёмы помогут перейти на следующий этап (1–2 конкретных действия). Мини-демонстрация 1–2 вариантов по желанию. В рамках текущего контроля обучающиеся выполняют тесты по разделам Программы №№1-3. Работа обучающихся оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Раздел 4. Методика развития физических качеств (6 часов).

Тема 4.1 Сила и быстрота: основы развития (2 часа).

Теория (1 час).

Понятия, примеры упражнений; значение техники, дозирования и отдыха.

Практика (1 час).

Подбор упражнений на силу и быстроту. Разработка учебного комплекса с учётом возраста и подготовленности; безопасная апробация.

Тема 4.2 Выносливость: основы развития (2 часа).

Теория (1 час).

Общая выносливость; равномерный и переменный методы; контроль самочувствия.

Практика (1 час).

Подбор упражнений на выносливость. Планирование доступного задания; чередование нагрузки и отдыха под руководством педагога.

Тема 4.3 Гибкость и координация: основы развития (2 часа).

Теория (1 час).

Средства развития гибкости, равновесия и координации; постепенность усложнения.

Практика (1 час).

Подбор упражнений на гибкость и координацию. Составление и показ комплекса; оценка безопасности и последовательности упражнений.

Раздел 5. Раздел 5. Методика обучения базовым двигательным действиям

Тема 5.1 Методика обучения бегу и прыжкам (2 часа).

Теория (1 час).

Последовательность разучивания; подводящие упражнения; организация пространства.

Практика (1 час).

Разработка и показ фрагмента обучения бегу или прыжку под руководством педагога.

Тема 5.2 Методика обучения гимнастическим упражнениям. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений (2 часа).

Теория (1 час).

Общеразвивающие и простые гимнастические упражнения; терминология и безопасность.

Практика (1 час).

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений. Команды, показ, счёт, последовательность; организация группы без сложной акробатики

Тема 5.3 Методика обучения элементам спортивных игр (2 часа).

Теория (1 час).

Передачи, ловля, ведение мяча; последовательность обучения; упрощённые правила.

Практика (1 час).

Подбор и проведение упражнений с мячом; наблюдение за техникой и обратная связь.

Тема 5.4 Подвижные игры, эстафеты (2 часа).

Практика (2 часа).

Выбор игры, объяснение правил, распределение ролей и подведение итогов. Проведение учебной эстафеты.

Раздел 6. Планирование и организация физкультурных занятий (15 часов).

Тема 6.1 Структура и планирование занятия (2 часа).

Теория (2 часа).

Типовая структура занятия: основные части. Принципы планирования занятия. Планирование в рамках недельного цикла.

Тема 6.2 Составление плана-конспекта (3 часа).

Практика (3 часа).

Обучающиеся работают в мини-группах по 2–3 человека и составляют конспект занятия под конкретную задачу — например, для развития координации или в качестве восстановительной тренировки, — с учётом возраста 14–15 лет и требований безопасности. Затем ребята учатся переводить громоздкие методические формулировки в простые, чёткие команды, понятные сверстникам, чтобы инструкции можно было сразу применить на тренировке. Для своего плана каждая группа подбирает 1–2 объективных критерия выполнения упражнений и столько же мер безопасности — это помогает контролировать качество работы и снижать риски. Далее группы кратко презентуют свои конспекты и получают от одноклассников обратную связь: отмечают, что понятно, и предлагают, что стоит уточнить. Педагог подводит итоги, выделяя типичные недочёты.

Тема 6.3 Подготовка и проведение физкультурного мероприятия (фрагмент) (6 часов).

Практика (6 часов).

Обучающиеся делятся на 3–4 мини-группы и получают сценарий-заготовку мероприятия (формат и масштаб задаёт педагог). Каждая группа распределяет роли внутри команды, определяет ключевые задачи по подготовке (место, инвентарь, правила, судейство, безопасность) и составляет краткий чек-лист действий («что сделать до», «что контролировать во время», «что закрыть после»). Педагог даёт ориентиры и корректирует реалистичность плана.

Практика: разработка правил и судейства. Для своего мероприятия группы формулируют 3–5 простых, понятных правил участия и 2–3 объективных критерия оценки (например, «попадание в мишень», «время прохождения дистанции», «соблюдение техники»). Прописывают, как судьи будут фиксировать результаты и что делать при спорных ситуациях. Обсуждается, как сделать судейство прозрачным и справедливым для подростков.

Практика: подготовка площадки и инвентаря. Группы составляют список необходимого инвентаря и оборудования, определяют требования к площадке (размер, покрытие, разметка) и меры безопасности (ограждение опасных зон, аптечка, связь). Затем выполняют условную «подготовку»: на макете/схеме или в зале обозначают зоны старта/финиша, разминки, судейства, медпункта; педагог комментирует типичные недочёты (пересечение потоков участников, узкие проходы, отсутствие контроля за инвентарём).

Практика: проведение фрагмента мероприятия. Каждая группа по очереди «проводит» 1–2 этапа своего мероприятия: ведущий озвучивает правила и порядок, судьи фиксируют результаты, организатор следит за таймингом и порядком. Остальные обучающиеся выступают в роли участников и дают краткую обратную связь по удобству правил, чёткости инструкций и организации. Педагог фиксирует 2–3 ключевых момента для общего разбора (понятность инструкций, контроль безопасности, распределение ролей).

Практика: разбор и улучшение. Общий разбор проведённых фрагментов: что сработало, где возникали заминки, какие правила оказались неудобными. Обучающиеся формулируют 2–3 конкретных улучшения для каждого фрагмента (например, «добавить визуальный ориентир», «сократить инструкцию до 3 предложений», «назначить помощника у зоны инвентаря»).

Тема 6.4 «Мой выбор»: Профессии в сфере физической культуры и спорта: обзор направлений (2 часа).

Теория (2 часа).

Понятие профессиональной сферы ФК и спорта. Ключевые профессии: задачи и компетенции. Пути получения профессии и стартовые возможности. Личные качества и ограничения в профессии. Рынок труда и тренды отрасли. Мифы и реальность профессий.

Тема 6.5 Итоговое занятие «Теория и методика физической культуры. Школа» (2 часа).

Практика (2 часа).

Итоговое занятие «Теория и методика физической культуры. Школа». Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного занятия по сдаче контрольно-тестовых нормативов.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

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

Задачами воспитания по ДООП «Теория и методика физической культуры. Школа» являются:

- формирование коммуникативных навыков и способности к совместной работе;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- формирование здорового образа жизни: воспитание правильного питания, регулярных занятий спортом и отказа от вредных привычек.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Теория и методика физической культуры. Школа»:

- формирование командного духа и умения работать в коллективе: тренировка сотрудничества, взаимопомощи и совместной работы для достижения общей цели.;
- воспитание ответственности за свои действия, уважение к окружающим и недопущение насилия и агрессии;
- развитие самоконтроля и силы воли: тренировка устойчивости к стрессам, умение преодолевать трудности и добиваться поставленных целей;
- формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- формирование установки на соблюдение и пропаганду здорового

образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;

- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности.

3.2. Формы и методы воспитания

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

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Теория и методика физической культуры. Школа» являются:

- получение информации о выдающихся спортсменах и тренерах, чьи достижения повлияли на методики тренировок и популяризацию видов спорта; разбор их вклада в теорию и практику физической культуры; изучение биографий личностей, изменивших представление о возможностях человека, их достижений и вклада в развитие спорта и т.д., как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.):

- практические занятия обучающихся - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию умений в области целеполагания, планирования, укреплению внутренней дисциплины, дают опыт долгосрочной системной деятельности;

- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;

- итоговые мероприятия - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, воспитывают ответственность, целеустремленность, самообладание, патриотизм, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Теория и методика физической культуры. Школа» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Образовательный центр №5 г. Челябинска» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организацияхс учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Теория и методика физической культуры. Школа»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Давайте познакомимся»	формирование благоприятной психологической атмосферы для дальнейших занятий в коллективе	сентябрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте
2.	Беседа История одного	формирование устойчивого интереса к спортивному миру,	декабрь	фото-и видеоматериалы с выступлением

	рекорда: от преодоления к уважению	профессиональная ориентация обучающихся		обучающихся на странице объединения ВКонтакте
3.	Эстафета ценностей: командные игры на сплочение и взаимопомощь	мотивация к личностному росту обучающихся, продвижение здорового образа жизни, гармоничное и всестороннее развитие личности обучающихся	февраль	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте
4.	Фестиваль спортивных традиций народов России	развитие навыков командной работы, взаимопомощи и ответственности при подготовке и проведении презентационных и игровых блоков	апрель	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

Форма контроля: тестирование.

В рамках текущего контроля обучающиеся выполняют тест по разделам Программы №№ 1-3. Работа обучающихся оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Тестирование	низкий	обучающийся слабо ориентируется в теоретическом материале — допускает существенные ошибки по базовым темам (строение и функции систем организма, самоконтроль, принципы воспитания), затрудняется объяснить, как подбирать упражнения и обеспечивать безопасность; ответы фрагментарны, часто опираются на бытовые представления, а не на научно обоснованные положения методики физической культуры
	средний	обучающийся в целом понимает ключевые темы программы, верно отвечает на большую часть тестовых вопросов, но допускает отдельные ошибки в трактовке принципов и методов обучения, иногда путает этапы освоения двигательных действий или критерии самоконтроля; для полного раскрытия темы нуждается в уточняющих вопросах и примерах
	высокий	обучающийся уверенно владеет теоретическими знаниями по всем разделам теста — корректно объясняет функции опорно-двигательного аппарата, закономерности работы систем организма при нагрузке, принципы и методы физического воспитания; грамотно обосновывает выбор упражнений и меры безопасности, свободно оперирует понятиями и связывает теорию с практикой

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающиеся сдают контрольно-тестовые нормативы.

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	низкий	обучающийся едва достигает минимальных

		нормативов, что говорит о слабом развитии основных физических качеств и необходимости целенаправленной работы над силой, скоростью и выносливостью
	средний	обучающийся показывает стабильные, но неравномерные результаты — отдельные нормативы выполнены на «хорошо», другие приближаются к минимальным значениям, что указывает на недостаточное развитие одного-двух физических качеств при общей удовлетворительной подготовленности
	высокий	обучающийся демонстрирует высокие результаты, что свидетельствует о гармоничном развитии силы, скорости и выносливости

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теория и методика физической культуры. Школа» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теория и методика физической культуры. Школа» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

5.1. Методические материалы

Форма обучения – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы учебных занятий:

1.Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающегося к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

2.Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.

3. Объяснение – словесный метод обучения, заключающийся в истолковании закономерностей, существенных свойств изучаемых объектов, отдельных понятий, фактов или явлений при изучении, как правило, теоретического материала различных наук, при раскрытии коренных причин и следствий в явлениях природы и общественной жизни.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, метод круговой тренировки.

Форма организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 500 игр и эстафет - Изд. 2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 - 304 с.
2. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. Физическая культура. 5–7 классы: учебное пособие / под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение – 2023. – 125 с
3. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) - М.: Физкультура и Спорт - 2005 - 224 с.
4. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка. -М.: Физкультура и Спорт - 2006 - 256 с.
5. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. — М.: Просвещение, 2005 – 200 с.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС – 2000 - 448 с.
7. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов -М.: Центр инноваций в педагогике – 1998 - 304 с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры - М.: СпортАкадемПресс – 2002 - 279 с.

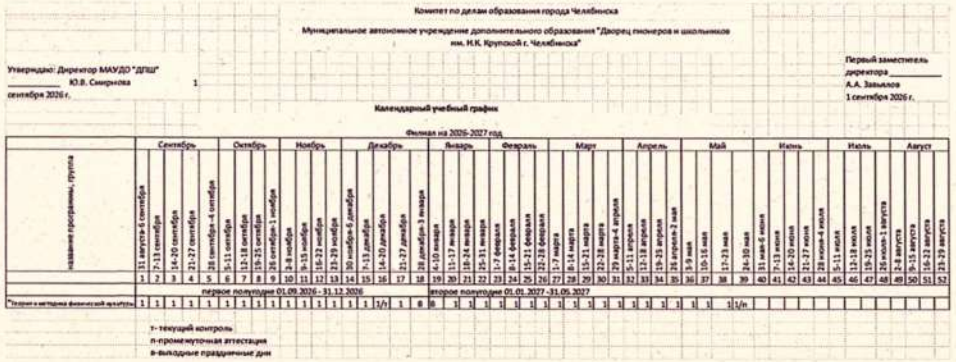
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Теория и методика физической культуры. Школа»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Печатные пособия		
1.	Дополнительная общеобразовательная программа	1
2.	Инструктаж по технике безопасности	1
II. Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование		
1.	Гимнастическая стенка, перекладина (пристенная), гимнастический козёл, подкидной мостик	1
2.	Инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки)	10
3.	Планки и стойки для прыжков в высоту	4
4.	Канат для лазания	2
5.	Гимнастические маты	20
6.	Скакалки	20
7.	Обручи	20
8.	Мячи	20
9.	Разметочная дорожка для прыжков в высоту	2
10.	Свисток	4
11.	Секундомер	4
12.	Рулетка	4
III. Мебель		
1.	Гимнастические скамейки	8

2.	Кулер напольный	1
3.	Шкаф для хранения одежды	4
4.	Скамейка для раздевалки	4

Приложение 1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теория и методика физической культуры. Школа» на 2026-2027 учебный год



Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинск"

Утверждаю: Директор МАУДО "ДПШ"
_____ Ю.В. Смирнова
1 сентября 2026 г.

Первый заместитель директора _____
А.А. Завьялов
1 сентября 2026 г.

Календарный учебный график

Филиал на 2026-2027 год

название программы, группа	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
	31 августа-6 сентября	7-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября - 4 октября	5-11 октября	12-18 октября	19-25 октября	26 октября-1 ноября	2-8 ноября	9-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-6 декабря	7-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-3 января	4-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	1-7 февраля	8-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	1-7 марта	8-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-4 апреля	5-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля-2 мая	3-9 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая	31 мая-6 июня	7-13 июня	14-20 июня	21-27 июня	28 июня-4 июля	5-11 июля	12-18 июля	19-25 июля	26 июля-1 августа	2-8 августа	9-15 августа	16-23 августа	23-29 августа
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																														второе полугодие 01.01. 2027 - 31.05.2027																							
Теория и методика физической культуры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1/п	1	в	в	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1/п												

т- текущий контроль
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2

КАРТОЧКА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теория и методика физической культуры. Школа» для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Теория и методика физической культуры. Школа»
краткое название ДООП/модуля	«Теория и методика физической культуры. Школа»
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа объединяет теорию и практику, помогая осознанно подходить к физическим нагрузкам. Она даёт знания о строении тела, принципах тренировки, самоконтроле и профилактике травм. В Программу входят темы по планированию занятий, методам обучения движениям и основам здорового образа жизни. Практические блоки учат грамотно подбирать упражнения и оценивать свою физическую подготовленность. Программа способствует развитию самостоятельности, дисциплины и ответственного отношения к собственному здоровью. Её содержание учитывает возрастные особенности подростков и ориентировано на безопасное и эффективное физическое развитие
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. Основы и история физической культуры 1.1 «Мой Дворец». Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности 1.2 Физическая культура в жизни человека 1.3 История развития физической культуры 1.4 Олимпийское движение и спортивные ценности 1.5 Средства и формы физического воспитания 2. Раздел 2. Организм человека, гигиена и самоконтроль 2.1 Опорно-двигательный аппарат и движения 2.2 Дыхание и кровообращение при нагрузке 2.3 Гигиена занятий и режим дня 2.4 Самоконтроль на занятиях 2.5 Подбор комплекса общеразвивающих упражнений 3. Раздел 3. Основы методики физического воспитания 3.1 Принципы физического воспитания 3.2 Методы обучения упражнениям 3.3 Этапы обучения двигательным действиям 4. Раздел 4. Методика развития физических качеств 4.1 Сила и быстрота: основы развития 4.2 Выносливость: основы развития 4.3 Гибкость и координация: основы развития 5. Раздел 5. Методика обучения базовым двигательным действиям 5.1 Методика обучения бегу и прыжкам 5.2 Методика обучения гимнастическим упражнениям.

	Проведение комплекса общеразвивающих упражнений 5.3 Методика обучения элементам спортивных игр 5.4 Подвижные игры, эстафеты 6. Раздел 6. Планирование и организация физкультурных занятий 6.1 Структура и планирование занятия 6.2 Составление плана-конспекта 6.3 Подготовка и проведение физкультурного мероприятия (фрагмент) 6.4 «Мой выбор»: Профессии в сфере физической культуры и спорта: обзор направлений 3.12 Итоговое занятие «Теория и методика физической культуры. Школа»
ключевые слова для поиска программы	физическая культура, методика, самоконтроль, двигательные действия
цель и задачи	формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, понимания основ физической активности и развития физических качеств через разнообразные спортивные практики и теоретические знания
Результат	- обучающиеся освоили ключевые теоретические концепции физической культуры, включая принципы тренировки и основы спортивной физиологии; - обучающиеся изучили и применяют разнообразные методы физической подготовки, включая силовые тренировки, кардионагрузки и упражнения на гибкость, что способствует всестороннему развитию физической формы; - обучающиеся умеют разрабатывать индивидуальные тренировочные планы, учитывающие их личные цели и текущее физическое состояние, что способствует более эффективному и целенаправленному подходу к тренировкам
материальная база	соответствующая материально-техническая база, соответствующая СанПиН
требования к состоянию здоровью	нет
наличие медицинской справки для зачисления	нет
возрастной диапазон	14-15 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	37/1

Приложение 3

Контрольно - измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Теория и методика физической культуры. Школа»

Текущий контроль

Форма контроля: тестирование.

В рамках текущего контроля обучающиеся выполняют тест по разделам Программы №№ 1-3. Работа обучающихся оценивается в соответствии с зачётными требованиями Обучающийся проходит по 50–100 м каждым видом хода (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, коньковый) на ровной трассе и коротком подъёме.

Тест текущего контроля

1. Что относится к пассивной части опорно-двигательного аппарата?

а) Мышцы и сухожилия

б) Кости, суставы и связки ✓

в) Кости и суставы

г) Нервная система

2. Какая функция мышц обеспечивает движение костей относительно друг друга?

а) Терморегуляторная ✓

б) Двигательная

в) Защитная

г) Формообразующая

3. Что происходит с частотой сердечных сокращений при умеренной физической нагрузке?

а) Уменьшается ✓

б) Увеличивается

в) Не изменяется

г) Сначала уменьшается, затем увеличивается

4. Какой тип дыхания наиболее эффективен при выполнении физических упражнений?

а) Только грудное

б) Только брюшное ✓

в) Смешанный (диафрагмально-рёберный)

г) Поверхностное

5. Что рекомендуется выполнять перед началом тренировки?

а) Плотно поесть ✓

б) Провести разминку

в) Выпить большое количество воды

г) Сделать растяжку до отказа

6. Какой режим дня способствует эффективному физическому развитию подростка?

а) Нерегулярные тренировки, поздний сон ✓
б) Чередование учебы, отдыха, тренировок и полноценный сон 8–9 часов
в) Тренировки только по выходным, сон 5–6 часов
г) Ежедневные максимальные нагрузки без отдыха

7. Что относится к субъективным показателям самоконтроля? а) Пульс, артериальное давление ✓
б) Самочувствие, настроение, усталость
в) Частота дыхания, вес
г) Рост, объём грудной клетки

8. В каком случае нужно немедленно прекратить занятие?
а) Лёгкая усталость в мышцах
б) Небольшое потоотделение ✓
в) Головокружение, боль в груди, резкая слабость
г) Повышение пульса до 130 уд./мин

9. В какой последовательности рекомендуется подбирать упражнения в комплексе ОРУ?
а) с крупных мышечных групп к мелким ✓
б) с мелких и средних мышечных групп к крупным
в) в случайном порядке
г) Только на одну мышечную группу

10. Что нужно учитывать при подборе комплекса ОРУ?
а) Только настроение ✓
б) Цель занятия, возраст, уровень подготовленности и индивидуальные особенности
в) Только наличие инвентаря
г) Только погодные условия

11. Какой принцип требует соответствия нагрузки уровню подготовленности занимающегося?
а) Принцип доступности и индивидуализации ✓
б) Принцип систематичности
в) Принцип наглядности г
) Принцип всестороннего развития

12. Почему важно соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки?
а) Чтобы быстрее достичь результата ✓
б) Чтобы организм адаптировался без риска травм и переутомления
в) Чтобы сэкономить время
г) Чтобы не тренироваться долго

13. К наглядным методам обучения относится:
а) Объяснение техники ✓
б) Показ упражнения педагогом
в) Разбор ошибок в беседе
г) Самостоятельное выполнение

14. В чём суть расчленённого метода обучения?
а) Упражнение выполняется целиком без остановок ✓

б) Движение разбивается на части, каждая осваивается отдельно
в) Упражнение заменяется подводящим
г) Упражнение выполняется только в игре

15. На каком этапе обучения формируется грубая схема движения?
а) Начальное разучивание ✓
б) Углублённое разучивание
в) Закрепление
г) Совершенствование

16. Что характерно для этапа закрепления двигательного действия?
а) Первое знакомство с движением
б) Уточнение деталей техники ✓
в) Автоматизация навыка и выполнение в вариативных условиях
г) Только показ упражнения

17. Что относится к средствам развития скоростных качеств?
а) Короткие спринтерские отрезки, упражнения на быстроту реакции ✓
б) Длительный медленный бег
в) Удержание статических поз
г) Медленное выполнение упражнений с большим весом

18. Для развития силы наиболее эффективно:
а) Только статические упражнения
б) Только упражнения на выносливость ✓
в) Упражнения с отягощениями, подобранными по возрасту и уровню, с постепенным увеличением
г) Максимальные нагрузки без разминки

19. Что характеризует выносливость?
а) Способность поднять максимальный вес
б) Способность выполнить движение максимально быстро ✓
в) Способность противостоять утомлению при длительной работе
г) Способность к максимальной амплитуде движения

20. Что способствует развитию гибкости?
а) Только силовые упражнения ✓
б) Регулярные упражнения на растяжку с постепенным увеличением амплитуды
в) Длительный бег
г) Упражнения на скорость реакции

Ключ к проверке: 1—б, 2—б, 3—б, 4—в, 5—б, 6—б, 7—б, 8—в, 9—б, 10—б, 11—а, 12—б, 13—б, 14—б, 15—а, 16—в, 17—а, 18—в, 19—в, 20—б.

7-9 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;
4-6 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;
0-3 балла - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам сдачи нормативов на основе комплекса разнообразных упражнений.

Каждый обучающийся может получить от 1 до 3 баллов за каждый норматив. Общая оценка будет суммироваться по всем нормативам, и максимальное количество баллов, которое можно набрать, составляет 15 (по 3 балла за 5 нормативов).

11-15 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;
6-10 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;
0-5 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

Контрольные тестовые нормативы

6,5 – 8 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1.	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.15
4.	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

9 – 10 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1.	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4.	Бег 1000 м (мин)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

11 – 12 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1.	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4.	Бег 1500 м (мин)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

13 – 15 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1.	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	170	183	150	165	140	155
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.30	18.30	21.30	20.30	22.30	21.30
4.	Бег 2000 м (мин)	11.40	10.30	12.10	11.30	13.50	13.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	15/26	9	10/24	6	8/20	4

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки							
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.			
		Развиты навыки планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути её достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе

\+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения сформированности знаниевого компонента личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Знания

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Стремление к знанию – одна из основных черт человека	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно	4— полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

7 – 12 баллов – показатель полностью сформирован

5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
0 – 4 баллов - показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления	4 –-полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями	4-– полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении	4-– полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
4.	Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды	4-– полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Труд

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4 -- полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4 -- полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Когда, ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 баллов – показатель не сформирован