

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ № 5»

Рассмотрена:

Методическим советом
МБОУ ДО ЦДО № 5
протокол № 4 от 29.05. 2026 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО ЦДО № 5
В.М. Девяткина
Приказ № 2 от 29.05.2026 г.

Подписано цифровой подписью Девяткина Вера Владимировна
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ № 5"
Дата: 2026.10.12 15:11:47 +07'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МУЛЬТИСПОРТ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации программы: 1 год, 72 часа

Автор-составитель:

Исаева Вера Владимировна,
педагог дополнительного образования,

Консультант:

Газизова Жанна Камильевна, методист

Красноярск
2026

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	9
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
Учебный план	10
Содержание учебного плана	10
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	14
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	16
Календарный учебный график.....	16
Условия реализации программы.....	16
<i>Материально – техническое обеспечение</i>	<i>16</i>
<i>Информационное обеспечение</i>	<i>18</i>
<i>Кадровое обеспечение</i>	<i>19</i>
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	21
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	29
Список литературы для педагогов.....	29
Список литературы для обучающихся.....	29
Список литературы для родителей.....	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Мультиспорт» (далее – Программа):

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

– Национальный проект «Молодёжь и дети» (Инициатива проекта «Мы вместе» Министерство науки и высшего образования, 2025 г.);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;

– План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)», утверждённый распоряжением Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629;

– Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

При создании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы также были учтены методические рекомендации Министерства просвещения РФ, Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края по разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, в том числе адаптированной, а также по использованию электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ, направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному

самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09;

– Методические рекомендации (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06;

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

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. РМЦ ДОД Красноярского края. - Красноярск, 2025.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое развитие, формирование двигательных умений и навыков в трех видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол), воспитание личностных качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Новизна программы. Новизна данной программы состоит в интеграции трех игровых видов спорта в одном курсе, что позволяет обучающимся попробовать разные направления, определить наиболее подходящий и развить разносторонние двигательные качества (координацию, скорость, выносливость, прыгучесть).

Актуальность программы обусловлена потребностью в формировании у подростков 9-17 лет устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой через вариативность и игровой формат. Программа отвечает задачам национального проекта «Молодёжь и дети» по воспитанию здорового и социально активного подрастающего поколения.

Отличительная особенность программы. Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мультиспорт» является её комплексный и вариативный характер, ориентированный на:

— комплексный подход: чередование видов спорта снижает монотонность и риск перетренированности, а также позволяет адаптировать нагрузку под индивидуальные особенности учащихся;

— дифференцированный подход: содержание и темп обучения адаптируются под уровень подготовки и интересы учащихся;

— модульную структуру: программа состоит из независимых, но взаимосвязанных модулей, что позволяет гибко выстраивать индивидуальную образовательную траекторию.

Разноуровневый подход. Программа реализуется с учетом разноуровневой подготовки обучающихся. Используемые дидактические материалы и методы обучения позволяют выстраивать индивидуальные образовательные маршруты.

Модульность и открытость. Программа построена по модульному принципу, это позволяет гибко адаптировать содержание под запросы обучающихся и использовать Программу в сетевом взаимодействии с общеобразовательными школами.

Синтез технологий. Отличительной чертой является сочетание классических педагогических технологий (проблемное обучение, сотрудничество) с современными форматами. Реализация программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ДОТ) обеспечивает доступ к уникальным цифровым ресурсам и позволяет формировать у обучающихся медиаграмотность и навыки самоорганизации, необходимые для «навыков будущего».

Инклюзивный компонент. Программа адаптирована для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов в условиях *инклюзивного образования*. В отличие от программ, не предусматривающих вариативности, здесь заложены механизмы педагогической поддержки и возможность корректировки заданий с учетом особых образовательных потребностей (при условии сохранности интеллекта и отсутствии противопоказаний).

Адресат Программы.

Категория детей. Программа ориентирована на детей и подростков, обучающихся в образовательных организациях по программам основного общего образования в образовательных организациях, независимо от вида и формы собственности организации, а также вне организации (семейное образование).

Обучающиеся должны иметь достаточный уровень мотивации для систематической учебной деятельности (регулярное выполнение упражнений).

Дети с ОВЗ (нарушения зрения легкой степени, слуха с сохранением интеллекта) могут заниматься при условии индивидуального подхода. Включение происходит по согласованию с родителями.

Одаренные дети (участники и победители спартакиад, соревнований) получают отдельную траекторию в рамках тех же занятий, например, роль «эксперта-консультанта», «наставника».

Возраст обучаемых. Программа предназначена для детей 9-17 лет. В построении занятий учитываются возрастные особенности общего развития и уровень навыков. психолого-педагогические особенности данного возраста.

Уровень развития (когнитивная сфера):

Наличие **личностных характеристик** для успешного обучения: познавательная активность, любознательность; толерантность к неопределённости — готовность пробовать разные способы, не бросать задачу при первой неудаче. Базовый уровень самоконтроля и организованности.

В учебном процессе учитываются особенности физического, эмоционального развития детей и подростков.

Младшая группа (9–12 лет)

Физическое развитие

- Активный рост костной ткани, но опорно-двигательный аппарат ещё не до конца сформирован (высок риск нарушений осанки).
- Сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают в щадящем режиме, выносливость невысокая.
- Быстро развиваются координация, гибкость, ловкость, скорость реакции.
- Силовые возможности ограничены, предпочтение отдаётся упражнениям с весом собственного тела.

Психическое развитие

- Преобладает наглядно-образное мышление, лучше усваивают материал через показ и подражание.
- Внимание неустойчивое, быстро утомляются при монотонной нагрузке.
- Сильна потребность в одобрении взрослого, игровая мотивация доминирует над соревновательной.
- Эмоциональны, часто переоценивают свои возможности.

2. Средняя группа (13–15 лет)

Физическое развитие

- Период полового созревания (пубертат), неравномерный рост тела («скачок роста»).
- Возможны временные ухудшения координации из-за несоответствия длины конечностей и мышечного контроля.
- Интенсивно развиваются силовые качества, скоростно-силовые способности, выносливость.
- Увеличивается объём сердца и лёгких, организм лучше адаптируется к длительным нагрузкам.

Психическое развитие

- Формируется абстрактное мышление, способность к анализу тактических схем.
- Повышается самокритичность, может снижаться самооценка при неудачах.
- Сильное влияние референтной группы (сверстников), важно признание в коллективе.
- Появляется устойчивый интерес к соревнованиям и личному достижению.
- Возможны эмоциональные всплески, протестные реакции, но при этом растёт самоконтроль.

3. Старшая группа (16–17 лет)

Физическое развитие

- Рост и развитие организма практически завершены (у девушек — к 16–17 годам, у юношей — к 17–18).
- Мышечная масса и сила достигают высоких показателей (особенно у юношей).
- Хорошо развиты скоростная, силовая и аэробная выносливость.
- Координационные способности стабилизируются, можно отрабатывать сложные технические элементы (нападающий удар, блокшот, отбор в подкате).

Психическое развитие

- Сформировано понятийное мышление, способность к долгосрочному планированию.
- Высокий уровень самосознания, сформирована внутренняя оценка своих действий.
- Стремление к самоутверждению через реальные результаты (победы, личные рекорды).
- Эмоционально более стабильны, способны к саморегуляции и дисциплине.
- Интерес к профессиональной ориентации в сфере спорта.

Наполняемость групп: 10-15 человек, (в том числе 1-2 ребенка с ОВЗ и/или инвалида, при отсутствии противопоказаний).

Состав групп. Группы являются разновозрастными. Формирование разновозрастных групп осуществляется на основе двух взаимосвязанных принципов:

- возрастной дифференциации, например, группа для обучающихся 10-12 лет, группа для обучающихся 13-15 лет и т.д.;
- объединения участников посредством совместной деятельности, ориентированной на достижение общих целей или реализацию общих интересов.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мультиспорт» составляет 1 учебный год, 72 академических часа. Обучение проходит по полугодиям.

Форма обучения: очная форма с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Также возможна реализация программы в условиях сетевой формы реализации программы.

Режим занятий. Продолжительность рабочей недели – 6 дней, понедельник – суббота, с 8:00 до 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-17 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДО ЦДО №5. Объем максимальной аудиторной нагрузки – 6-8 часов.

Нагрузка в неделю - 2 академических часа, продолжительность занятия 1 ак.час - 45 мин.

При использовании электронных средств обучения продолжительность их применения на уроке — не более 30 минут.

В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей между занятиями вводятся обязательные перерывы продолжительностью не менее 10 минут. В ходе занятий используются элементы здоровьесберегающих технологий.

Условия приема детей.

В соответствии с правилами приема МБОУ ЦДО № 5 прием детей на дополнительные общеразвивающие программы проводится без вступительных испытаний и/или конкурсного отбора.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание условий для физического развития, формирования двигательных навыков и воспитания социально-личностных качеств обучающихся 9-17 лет средствами баскетбола, волейбола и футбола.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить техническим элементам баскетбола (ведение, передачи, броски), волейбола (прием, передача, подача, нападающий удар) и футбола (ведение, удары, остановки мяча, отбор).
- Сформировать тактические основы игровых действий в нападении и защите.
- Познакомить с правилами соревнований и основами судейства.

Развивающие:

- Развить физические качества: быстроту, ловкость, координацию, выносливость, скоростно-силовые способности.
- Развить умение работать в команде, принимать решения в изменяющейся игровой ситуации.
- Сформировать навыки самоконтроля и самооценки физической нагрузки.

Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, ответственность, уважение к сопернику и партнерам.
- Сформировать установку на здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек.
- Воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, умение преодолевать трудности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Беседа по ТБ с фиксацией в журнале Входная диагностика
2.	Модуль 1. История мяча. Спортивные игры с мячом.	6	2	4	Наблюдение за координацией, опрос по истории мяча
3.	Модуль 2. Основы баскетбола.	20	4	16	Сдача техники: ведение + передача + бросок (комбинация). Участие в учебной игре (оценка тактических решений)
4.	Модуль 3. Основы волейбола	18	4	14	Контрольный норматив: 10 приемов/передач у стены. Нижняя подача в заданную зону (3 из 5). Промежуточная аттестация (декабрь)
5.	Модуль 4. Основы футбола	18	4	14	Техническая эстафета (ведение + передача + удар в ворота). Учебная игра с чек-листом тактических действий.
6.	Мероприятия воспитывающего или познавательного характера ¹	6		6	Участие в мероприятиях
7.	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная аттестация (май)
8.	Итого:	72	16	56	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.).

Теория (2 ч.): Общие требования техники безопасности. Требования безопасности перед началом и во время занятия. Требования безопасности при аварийных ситуациях, угрозе терроризма.

Модуль 1. История мяча. Спортивные игры с мячом (6 ч.)

Теория (2 ч): История происхождения мяча. Мяч в древности: кожаный, тряпичный, набивной. Мяч в разных культурах (Древний Китай, Греция, Рим, игры индейцев). Эволюция мяча в спорте. Резиновый мяч,

¹ Мероприятия воспитывающего или познавательного характера реализуются в течение учебного года в соответствии с планом воспитательной работы.

надувной мяч, современные материалы. Размеры, вес, давление мячей для баскетбола, волейбола, футбола.

Игры с мячом у народов мира. «Шоу-бол» (Древний Египет), «Харпастум» (Рим), народные игры с мячом. Лапта (одна из древнейших русских игр с мячом и битой). Городки. Русская народная игра «Шар». От игр к спорту. Как возникли баскетбол, волейбол, футбол. Создатели и первые правила. Влияние русских народных игр с мячом на развитие баскетбола, волейбола, футбола в России. Первые российские чемпионаты.

Практика (4 ч.): Разминка с мячами разного размера (набивной, теннисный, футбольный). Эстафеты с передачей, ведением, перебрасыванием мячей.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Десять передач», «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Перестрелка». Знакомство с ощущением мяча: ловля разными способами, броски в стену, жонглирование (руками, ногой).

Модуль 2. Основы баскетбола (20 ч.)

Теория (4 ч): История баскетбола. Джеймс Нейсмит, первая корзина, 13 правил. Зал славы баскетбола. Великие советские и российские баскетболисты: Сергей Белов – олимпийский чемпион 1972 года, легенда мирового баскетбола. Александр Белов – автор «золотого броска» (1972). Арвидас Сабонис (признание заслуг перед Россией). Андрей Кириленко, Алексей Швед. Современные звёзды. Российские баскетбольные лиги: ЦСКА (Москва), «Зенит» (Санкт-Петербург), УНИКС (Казань), «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Их победы в Евролиге и Лиге ВТБ. Профессиональный спортивный баскетбольный клуб «Енисей», г. Красноярск.

Правила игры в баскетбол. Площадка, разметка, щит, кольцо, сетка. Состав команды (5 игроков), замена, амплуа (разыгрывающий, защитник, форвард, центровый). Правила ведения, пробежка, двойное ведение, 3 секунды, 8 секунд, 24 секунды. Жесты судьи – основные жесты (фол, пробежка, бросок, тайм-аут).

Виды бросков и передач – классификация, ситуации применения. Тактика нападения и защиты – индивидуальные и групповые действия.

Практика (16 ч): Стойки и перемещения. Стойка баскетболиста, передвижение приставными шагами, бег лицом и спиной. Ведение мяча. Повороты, остановки, перевод мяча за спиной, между ног, с изменением высоты отскока. Передачи мяча. Двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком, сверху. Броски мяча. Штрафной бросок, бросок со средней дистанции, в движении после ведения.

Подбор мяча – отскок на щите, борьба на чужом и своем щите. Защитные действия – стойка защитника, перехват, блокшот. Учебные игры и упражнения. Игра 3×3, 4×4 на половину площадки.

Ситуативные упражнения: «быстрый прорыв 2×1», «выход против двух защитников».

Модуль 3. Основы волейбола (18 ч.)

Теория (4 ч): История волейбола. Уильям Морган, маунтонет (1895), волейбольная сетка и мяч. Правила игры. Площадка (9×9 м), сетка, зоны, линия атаки. Состав команды (6 человек), переход, ротация, касания. Техника игры. Прием, передача, подача, нападающий удар, блок. Жесты и дисциплина. Жесты судьи, порядок подачи, экипировка.

1923 год – первый волейбольный матч в Москве. Популяризация игры через Всесоюзную пионерскую организацию. Лидеры советского и российского волейбола: Константин Рева (двукратный чемпион мира). Вячеслав Зайцев – «гений паса», олимпийский чемпион 1980 года. Екатерина Гамова – одна из лучших нападающих в истории. Сергей Тетюхин – четырёхкратный призёр Олимпийских игр, золото Лондона 2012. Максим Михайлов.

Победы сборной России на Олимпиадах (1964, 1968, 1980, 2012). Чемпионаты мира и Европы. Цитаты спортсменов о Родине, дружбе, чести.

Практика (14 ч): Стойка и перемещения. Высокая, средняя стойка, приставные шаги, падение на бедро. Прием и передача сверху двумя руками. Правильная постановка рук, ног, амортизация. Прием и передача снизу двумя руками. Работа ног, встреча мяча на предплечьях.

Нижняя прямая подача. Подбрасывание, замах, удар основанием ладони. Верхняя прямая подача – ознакомление. Нападающий удар – разбег (2-3 шага), прыжок, удар по мячу. Учебная игра и тактика. Игра 3×3, 4×4, 6×6 (упрощенные правила). Переход, выбор позиции, страховка.

Модуль 4. Основы футбола (18 ч.)

Теория (4 ч): История футбола. Китай (Цуцзюй), Англия, первая Футбольная ассоциация, Кубок мира. История футбола в России: Первый матч – 1897 год (Санкт-Петербург, команда «Кружка любителей спорта»). Развитие в СССР. Сборная СССР на Олимпиадах и чемпионатах Европы.

Легендарные советские и российские футболисты. Лев Яшин – единственный вратарь, получивший «Золотой мяч». Олег Блохин, Игорь Беланов, Ринат Дасаев. Андрей Аршавин («Волшебная ночь» в Лондоне, 4:4 с «Ливерпулем»). Фёдор Смолов, Артём Дзюба, Александр Головин. Чемпионат мира 2018 в России – главное футбольное событие. Победа над Испанией в 1/8 финала. Всенародная поддержка, фан-зоны, единство болельщиков.

История великих клубов: Спартак, Zenit, Локомотив, ЦСКА. Самые громкие победы. Клубные символы – флаги, гимны, традиции. Уважение к гимну и флагу. Поведение спортсмена – пример для сверстников. Футбол как «мирный бой» за честь страны.

Правила игры. Поле, ворота, штрафная площадь. Стандартные положения (угловой, штрафной, пенальти). Состав (11+запасные), офсайд (простым языком), нарушения и карточки. Амплуа игроков – вратарь, защитник, полузащитник, нападающий.

Практика (14 ч): Ведение мяча. Внешней и внутренней частью подъема, подошвой, с обводкой стоек. Передачи и остановки. Остановка

подошвой, внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Короткий и средний пас.

Удары по мячу. Внутренней стороной стопы (площадь ворот), подъемом, носком (только в ситуации добивания). Отбор мяча: выпадам, корпусом, отбор в подкате (имитация + техника безопасности).

Игра вратаря. Стойка, ловля мяча низом, отбивание кулаками. Тактические упражнения. Игра в «стенку», смещение на фланг, открывание, прессинг. Учебные игры. 3×3, 4×4, 5×5 (мини-футбол). С акцентом на быстрые атаки.

Итоговое занятие (2ч.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития баскетбола, волейбола, футбола в России и СССР;
- имена выдающихся российских/советских спортсменов и их главные достижения;
- правила соревнований (разметка, состав команд, нарушения, жесты судей); технику безопасности при занятиях игровыми видами спорта;
- основные технические элементы (стойки, перемещения, передачи, броски, удары, подачи, приёмы) и базовые тактические схемы игры в нападении и защите.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять технические элементы:
 - *баскетбол*: ведение правой/левой рукой, передачи от груди и с отскоком, штрафной бросок, бросок в движении;
 - *волейбол*: приём и передачу сверху/снизу, нижнюю прямую подачу, перемещения приставными шагами;
 - *футбол*: ведение внутренней/внешней частью подъёма, остановку подошвой, короткий/средний пас, удар по неподвижному мячу;
- применять тактические действия в учебной игре (открывание, выбор позиции, взаимодействие с партнёрами);
- соблюдать правила игры и жесты судьи в учебном матче;
- оказывать первую помощь при лёгких травмах (ушибы, ссадины) и вызывать педагога;
- оценивать физическую нагрузку по ЧСС.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- ставить простые цели занятия и оценивать их достижение;
- контролировать физическое состояние (самочувствие, пульс) и корректировать нагрузку по сигналу педагога;
- соблюдать дисциплину и режим занятий (готовность формы, своевременный выход на разминку);
- анализировать игровую ситуацию (выбор свободного партнёра, целесообразность обыгрыша);
- работать в команде: передавать мяч, выполнять тактические указания, подбадривать товарищей;
- корректно взаимодействовать с соперником (без грубости, с уважением);
- слышать педагога и выполнять команды судьи в игре.

Личностные результаты

Обучающийся:

- испытывает гордость за спортивные достижения России и СССР;

- знает не менее 5 российских спортсменов (олимпийских чемпионов, чемпионов мира) и может кратко рассказать об одном из них;
- проявляет уважение к государственным символам (флаг, гимн России) на спортивных мероприятиях;
- имеет устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физкультурой, понимает ценность зарядки, режима дня, правильного питания, осознанно отказывается от вредных привычек (через примеры спортсменов);
- проявляет настойчивость в достижении цели, умеет достойно принимать поражение и уважать победителя;
- соблюдает принципы честной игры (fair play): не спорит с судьёй, не использует запрещённые приёмы;
- помогает товарищам по команде, поддерживает младших или менее подготовленных;
- способен объективно оценить свои сильные и слабые стороны, принимает конструктивную критику от педагога и партнёров.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Начало занятий	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
сентябрь	2026-2027 уч.г.	01.09.2026	31.05.2027	36	72	2 ак.ч. в нед.	декабрь, май

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Дополнительная программа «Мультиспорт» реализуется на базе МАОУ СШ №129. Вместе с тем, обучающиеся могут посещать воспитательные мероприятия в МБОУ ДО ЦДО №5, предусмотренных планом воспитательной работы Центра.

Для ожидания, перерывов в фойе Центра организована комфортная зона отдыха, столики для шахмат, рисования. На первом этаже находятся гардеробная, 2 отдельных санузла, 1 санузел для детей с ОВЗ и инвалидов.

Вход в здании оснащен пандусом, кнопкой для вызова сотрудников.

Для обеспечения доступа к сети Интернет используется оптоволоконный канал связи (не менее 100 МБит/сек). Имеется автоматизированное рабочее место для педагога.

Перечень оборудования и оснащения, расходных материалов, средств обучения и воспитания, необходимых для дополнительной общеразвивающей программы «Мультиспорт», представлен в таблице 1.

Таблица 1.

№№	Наименование, минимальные технические характеристики	Количество	Единица измерения
1. Учебный кабинет для мероприятий по воспитательной работе (ЦДО №5, ул. Шахтеров, 18а)			
1.1	Стол ученический 2-хместный, не менее 8	1 на 2 обучающихся	шт.
1.2	Стул учебный, не менее 15	1 на 1 обучающегося	шт.
1.3	Стол для педагога	1	шт.
1.4	Стул для педагога	1	шт.
1.5	Доска магнитная маркерная	1	шт.
1.6	Маркеры для доски, не менее 3-4 цветов (черный, зеленый, синий, красный и др.)	1	набор
1.7	Губка-стиратель для доски маркерной	1	шт.
1.8	Мусорная корзина	1	шт.
1.9	Максимальная скорость доступа к сети Интернет	не менее 100	Мбит/с
2. Помещение для переодевания (МАОУ СШ №129, уд. Воронова, 18а)			
2.1	Скамейки	4	
2.2	Вешалка (крючки) для одежды	не менее 15	шт.
2.3	Полочки для сменной обуви	не менее 5	шт.
3. Спортивный зал (МАОУ СШ №129, уд. Воронова, 18а)			
3.1	Волейбольная сетка	1	шт.

3.2	Баскетбольные кольца	2	шт.
3.3	Футбольные ворота	2	шт.
3.4	Скамейки	4	шт.
4. Спортивный инвентарь (МАОУ СШ №129, уд. Воронова, 18а)			
4.1	Конусы-ориентиры	5	шт.
4.2	Мячи волейбольные	10	шт.
4.3	Мячи баскетбольные	10	шт.
4.4	Мячи футбольные	10	шт.
5. Технические средства обучения (МАОУ СШ №129, уд. Воронова, 18а)			
5.1	Ноутбук/компьютер на рабочем месте педагога, имеющий доступ в Интернет	1	шт.
5.2	Принтер	1	шт.
6. Перечень расходных материалов для педагога			
6.1	Ручка шариковая, цвет чернил: синий	не менее 4 на учебный год	шт.
6.2	Карандаш чернографитный, дерево, пластик	не менее 5 на учебный год	шт.
6.3	Бумага А4 для офисной техники	по запросу педагога	пачка
6.4	Ластик	не менее 2 на учебный год	шт.
6.5	Точилка	1	шт.
4. Средства, обеспечивающие охрану труда и технику безопасности (МАОУ СШ №129, уд. Воронова, 18а)			
4.1	- огнетушитель. Требования не менее, чем по приказу Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 24.08.2021 г. № 794-ст, в части ГОСТ Р 51057 Техника пожарная. Огнетушители переносные. Общие технические требования.	1	шт.
4.2	- аптечка. Оснащение не менее, чем по приказу Министерства здравоохранения РФ от 15.12.2020 г. № 1331н «Об утверждении требований к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи работникам»	1	шт.

Требования к одежде обучающихся. Одежда обучающихся должна соответствовать погодным условиям и месту проведения учебных занятий, а также температурному режиму в помещении. Обязательна сменная спортивная обувь.

Запрещена одежда, обувь и аксессуары с травмирующей фурнитурой, символикой асоциальных неформальных молодежных объединений, экстремистских организаций, а также пропагандирующих психоактивные вещества и противоправное, деструктивное поведение.

Спортивная одежда удобная, опрятная, чистая, не сковывающая движений, визуально не вступающая в острый диссонанс с этическими нормами, соответствующая возрасту обучающегося.

Информационное обеспечение

В данном разделе приведены федеральные и региональные информационные ресурсы, а также негосударственные ресурсы доступные для педагогов, обучающихся и родителей (законных представителей) по вопросам математического образования, а также вопросам педагогики и психологии, вопросам воспитания.

В целях обеспечения информационной безопасности детей, педагогов и родителей в соответствии с Федеральным законом «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ перечень обновляется не менее одного раза в полгода, при необходимости в программу вносятся изменения, согласованные с Методическим советом МБОУ ДО ЦДО №5 и утвержденные директором.

Интернет-ресурсы для педагогов, обучающихся и родителей (все указанные ресурсы имеют версии сайта для слабовидящих)

Наименование и ссылка на интернет-ресурс	Краткая аннотация
Библиотечно-справочные ресурсы	
Национальная электронная библиотека (НЭБ) : [Электронный ресурс]. – URL: https://rusneb.ru/# (Дата обращения: 25.03.2026)	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — федеральная государственная информационная система
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : [Электронный ресурс]. – URL: https://rgub.ru/resource/ebs/item.php?new_id=1907&ysclid=migv14uayu985835226 (Дата обращения: 25.03.2026)	В базовой коллекции доступно более 130000 электронных книг, учебники, научные монографии, научная периодика, энциклопедии и словари.
Электронно-библиотечная система «Лань» : [Электронный ресурс]. – URL: https://e.lanbook.com/	Электронная библиотека лицензионной учебной и профессиональной литературы
Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края : [Электронный ресурс]. – https://www.kraslib.ru (Дата обращения: 25.03.2026)	Фонд библиотеки составляет около 4 млн. документов (книги, журналы, газеты, карты, патенты, ноты, грампластинки, аудиокниги, кинофильмы и электронные издания на CD и DVD).
Математическое образование. Общедоступная электронная библиотека: [Электронный ресурс]. - URL: https://www.mathedu.ru/about/intro/ (Дата обращения: 30.04.2026)	Математическое образование» — общедоступная электронная библиотека по вопросам преподавания математики. Включает учебную, методическую и популярную литературу, авторефераты диссертаций, диафильмы
Интернет-ресурсы для педагогов и обучающихся	
Портал «Российское образование» : [Электронный ресурс]. — URL: http://www.edu.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	Федеральный образовательный портал. Содержит каталог образовательных ресурсов, включая разделы по физической культуре и спорту, нормативные документы, новости системы образования.
Единое окно доступа к информационным ресурсам : [Электронный ресурс]. — URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	Федеральная информационная система. Обеспечивает свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов, электронной библиотеке учебно-методических материалов, в том числе по физкультурно-спортивной направленности.
Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания (ФГБУ ФЦОМОФВ) : [Электронный	Официальный ресурс, координирующий деятельность по физическому воспитанию в образовательных организациях РФ. Содержит

ресурс]. — URL: https://fedcdo.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	методические рекомендации, нормативные документы, материалы по организации спортивной работы.
Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей (ФГБОУ ДО ФЦДО) : [Электронный ресурс]. — URL: http://фцдомофв.рф/ (дата обращения: 04.05.2026)	Ресурс, аккумулирующий лучшие практики дополнительного образования детей, включая физкультурно-спортивную направленность.
Портал «Спортивная Россия» : [Электронный ресурс]. — URL: http://infosport.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	Открытая информационная платформа о российском спорте. Содержит базу данных спортсменов, тренеров, соревнований, спортивных организаций.
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : [Электронный ресурс]. — URL: http://lib.sportedu.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	Электронный каталог и полнотекстовая библиотека научно-методической литературы по физической культуре и спорту.
Сайт «Я иду на урок физкультуры» (Издательский дом «Первое сентября») : [Электронный ресурс]. — URL: http://spo.1september.ru/urok/ (дата обращения: 04.05.2026)	Ресурс, содержащий методические разработки уроков и занятий по физической культуре, сценарии спортивных мероприятий, тесты, игровые задания для обучающихся.
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (раздел «Спорт в школе и здоровье детей») : [Электронный ресурс]. — URL: http://festival.1september.ru/subjects/17/ (дата обращения: 04.05.2026)	Банк педагогического опыта — более 3000 разработок занятий, внеклассных мероприятий, мастер-классов по физической культуре и спорту от учителей и педагогов дополнительного образования со всей России.
Образовательная платформа «Сферум» (VK Education) : [Электронный ресурс]. — URL: https://sferum.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	Российская платформа для организации учебного процесса и коммуникации участников образовательных отношений.
Цифровой навигатор образования (Агентство стратегических инициатив) : [Электронный ресурс]. — URL: https://edu.asi.ru/ (дата обращения: 04.05.2026)	Банк цифровых учебных материалов и лучших практик для дополнительного дистанционного обучения. Содержит подборки образовательных сервисов, инструментов для организации занятий в онлайн-формате.
Интернет-ресурсы, посвященные воспитанию	
Институт изучения детства, семьи и воспитания: [Электронный ресурс]. — URL: https://институтвоспитания.рф/ (дата обращения: 25.03.2026)	Ведущее научное учреждение, определяющее стратегические приоритеты развития воспитания в России, координатор государственных программ и проектов в области воспитания.

Кадровое обеспечение

К реализации Программы привлекаются:

1. педагоги дополнительного образования, имеющие:

- высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»;
- высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки

высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым МБОУ ДО ЦДО №5 и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности;

2. обучающиеся по программам высшего образования, имеющие положительные результаты промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Педагогический стаж педагога, указанного в п.1 должен быть не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования.

Особыми условиями допуска к работе является:

- отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

В МБОУ ЦДО №5 каждый педагог вовлечен в систему проектирования непрерывного самообразования, наставничества.

Педагоги проходят повышение квалификации по организации работы с детьми с ОВЗ, и инвалидами, а также по применению электронного обучения и дистанционных технологий в дополнительном образовании.

При привлечении к работе с несовершеннолетними в качестве руководителей экскурсий с обучающимися педагог проходит инструктаж по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации обучающихся определяются в соответствии с Положением «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», утвержденным приказом директора МБОУ ДО ЦДО №5 от 31.08.2023 г. № 158 и учебным планом ДООП.

Программой «Мультиспорт» предусмотрен входной контроль, включающий диагностическое тестирование на определение уровня физической подготовленности, координационных способностей и интереса к разным видам двигательной активности.

Фонд оценочных средств комплектуется с учетом возрастных особенностей обучающихся. По итогам входной диагностики выявляются результаты обучающихся *низкого, среднего, высокого уровня*. Данное ранжирование позволяет педагогу спланировать работу как с отдельными группами, так и в индивидуальном порядке.

Промежуточная аттестация проводится в декабре, мае по завершении учебного полугодия. Итоговой формой завершения обучения является участие в итоговом тестировании по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП) в рамках внутриучрежденческих соревнований или контрольного занятия Центра.

Формы отслеживания и фиксации: аналитическая информация, справки, фотографии, аудио- и видеозаписи (выполнения упражнений), дневник наблюдений за динамикой физических качеств, журнал посещаемости, диагностические карты, протоколы выполнения контрольных нормативов, анкеты для родителей, отзывы родителей (законных представителей), результаты участия обучающихся в соревнованиях, конкурсных и олимпиадных мероприятиях по спортивной тематике.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: данные диагностических процедур (скорость, сила, выносливость, гибкость, координация), тестирование по видам подготовки (технической, тактической), дневник самоконтроля, показательное выступление, участие в соревнованиях в рамках программы «Мультиспорт», открытое занятие, спортивное портфолио, тематические физкультурно-оздоровительные мероприятия. В отдельных случаях в качестве аттестации учитываются индивидуальные олимпиадные достижения обучающихся (например, Всероссийская олимпиада по физкультуре, соревновательные зачеты).

По результатам промежуточной аттестации даются рекомендации родителям:

- о продолжении обучения по основному модулю;
- о переводе на индивидуальную траекторию / программу обучения (для одаренных, талантливых детей или детей с высокими спортивными результатами);

- о зачислении в группы спортивно-оздоровительной направленности (при необходимости коррекции физического развития).

Оценочные материалы. Содержание видов контроля по программе «Мультиспорт».

Входной контроль. Проводится в начале освоения программы (первые 2–4 занятия) с целью изучения уровня готовности обучающихся к восприятию нового материала, определения стартовых физических и координационных возможностей. На основе данных входного контроля планируется учебный материал по модулям («Баскетбол», «Волейбол», «Футбол»), предусматривается сопутствующее повторение и коррекция нагрузки.

Текущий контроль. Оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения в процессе каждого занятия или серии занятий. Основная цель – анализ хода формирования двигательных умений и навыков. Позволяет своевременно выявить недостатки в технике выполнения упражнений, установить их причины (ошибки в биомеханике, недостаточная физическая подготовка) и подготовить корректирующие задания (индивидуальные карточки, подводящие упражнения).

Тематический контроль. Проводится после изучения отдельной темы/модуля (например, «Техника передачи мяча в баскетболе»). Цель – обобщение и систематизация учебного материала по теме, проверка навыков в игровых или соревновательных условиях.

Для проведения всех видов контроля используются:

- тестовые оценочные материалы (контрольные упражнения: челночный бег, отжимания, прыжок в длину с места, наклоны и др.);
- листы наблюдения за техникой исполнения;
- карточки с заданиями «Покажи – объясни» (для оценки знаний правил, техники безопасности, терминологии).

Все оценочные материалы разрабатываются с учетом возрастных особенностей обучающихся и специфики программы «Мультиспорт» (интеграция 2–3 видов спорта, смена видов деятельности).

Диагностика уровня проводится с помощью **критериального оценивания**, где каждому уровню соответствуют определенные баллы за технику исполнения двигательного действия и демонстрацию физического качества.

Обеспечивается инклюзивный подход: данная градация подходит для оценки детей с ОВЗ (при сохранном интеллекте и отсутствии медицинских противопоказаний), так как фокусируется не на скорости выполнения, а на глубине понимания задания, качестве применения навыка и способности адаптировать упражнение к своим возможностям (при необходимости используются дозирование нагрузки и упрощенные варианты движений).

Уровни освоения программы

Уровень освоения	Знания (теория)	Навыки и умения (практика)	Развитие компетенций (метапредметные и личностные)
Оптимальный (высокий)	Свободно знает историю баскетбола, волейбола, футбола в России и мире. Называет не менее 5–7 российских спортсменов и их достижения. Чётко знает и объясняет правила игр, жесты судей, технику безопасности. Понимает тактические схемы (зональная защита, быстрый прорыв, офсайд, переход).	Технически правильно выполняет все элементы: <i>баскетбол</i> : ведение правой/левой, передачи от груди, штрафной бросок (3 из 5), бросок в движении; <i>волейбол</i> : приём и передача сверху/снизу (10+ раз подряд), нижняя подача (8 из 10 в зону); <i>футбол</i> : ведение со сменой направления, точный пас на 10–15 м (8 из 10), удар в створ ворот (5 из 7). Применяет тактику в игре: видит поле, отдаёт пас, открывается, страхует партнёров.	Личностные : гордится российским спортом, уважает флаг и гимн, знает победы (Олимпиада-1972, ЧМ-2018). Проявляет настойчивость, помогает слабым, соблюдает fair play. Метапредметные : ставит цели на занятие, анализирует игровые ситуации, работает в команде, подбадривает товарищей, не конфликтует.
Достаточный (средний)	Знает 2–3 российских спортсменов, иногда путает события (год Олимпиады, вид спорта). Знает основные правила, но допускает ошибки в толковании (путает пробежку и двойное ведение, офсайд и аут). Может назвать технику безопасности по наводящим вопросам.	Выполняет элементы технически верно, но с недочётами: <i>баскетбол</i> : ведение только сильной рукой, штрафной бросок 1–2 из 5; <i>волейбол</i> : приём с ошибками (каждые 3–4 касания), подача 5 из 10 в зону; <i>футбол</i> : ведение медленное только одной ногой, пас с неточностью 1–2 м, удар редко в створ. В игре действует по шаблону (бежит только за мячом, не всегда выбирает позицию).	Личностные : знает, что есть известные спортсмены, но эмоционального отклика не проявляет. Формально относится к символам. Дисциплинирован, но инициативы не проявляет. Может расстроиться при неудаче, но педагог помогает. Метапредметные : выполняет указания педагога, но цель не формулирует. Самооценка поверхностная («получилось/не получилось»). В команде пассивен, помогает только когда попросят.
Недостаточный (низкий)	Не может назвать ни одного российского спортсмена. Не знает	Техника с грубыми ошибками: <i>баскетбол</i> : теряет	Личностные : равнодушен к российскому спорту, не видит ценности в занятиях. Часто

	историю видов спорта. Постоянно нарушает правила, не ориентируется в жестах судьи. Не знает или игнорирует технику безопасности (опасное поведение на площадке).	мяч при ведении, бросает с ошибками, неправильная стойка; <i>волейбол</i>: не удерживает мяч на руках, боится принимать, подача не достигает половины площадки; <i>футбол</i>: не контролирует мяч, пас в случайном направлении, бьёт носком. В игре действует хаотично: бежит за мячом, мешает своим, не выполняет тактику.	пропускает занятия, нарушает дисциплину. При неудаче бросает упражнение, может конфликтовать. Метапредметные: не может оценить свою работу, не следит за самочувствием. Играет один, не пасует, спорит с судьёй. Не способен к самооценке.
--	---	---	--

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «Мультиспорт». Образовательный процесс организован в очной форме с использованием электронного обучения и дистанционных технологий, включая инклюзивное обучение детей с ОВЗ и инвалидов (при отсутствии медицинских противопоказаний).

Программа реализуется на базе МБОУ ДО ЦДО № 5, а также возможна реализация в школах-партнёрах в рамках сетевой формы обучения.

Используются разнообразные **методы обучения**:

- словесные (беседа, объяснение, анализ текстов);
- наглядные (работа со сплошными текстами, таблицами, схемами, в том числе интерактивными);
- практические (выполнение тренировочных упражнений),
- методы проблемного обучения.

Формы организации образовательного процесса включают индивидуальную и групповую работу.

Программа предусматривает особые подходы к работе с двумя категориями обучающихся: с одарёнными детьми и с детьми с ограниченными возможностями здоровья (при сохранном интеллекте).

Для **одарённых детей**, демонстрирующих высокие спортивные результаты и способности к командному взаимодействию, предусмотрена индивидуальная образовательная траектория: они привлекаются к роли наставников для менее подготовленных сверстников, участвуют в соревнованиях более высокого уровня, осваивают углублённые тактические схемы, а также получают дополнительные задания по судейству и анализу игровых ситуаций.

Для **детей с ОВЗ** (нарушения зрения лёгкой степени, слуха с сохранением интеллекта и др.) обеспечивается инклюзивный подход: адаптация физической нагрузки, дозирование упражнений, использование упрощённых вариантов движений, индивидуальные карточки с алгоритмами действий, визуальные подсказки, а также увеличение времени на освоение технических элементов при сохранении требований к качеству исполнения. Все оценочные материалы адаптированы под особые образовательные потребности, фокус сделан не на скорости, а на глубине понимания и правильности выполнения навыка.

Методическое обеспечение программы разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное использование материалов.

В их числе:

1) дополнительная образовательная общеразвивающая программа, построенная на основе актуальных образовательных ориентиров в дополнительном образовании детей;

2) пакет методических материалов: учебно-методическая литература, дидактические материалы (карточки, технологические карты и др.), контрольный блок (описание критериев и показателей качества образовательного процесса, мониторинга и диагностических методик), ресурсы информационных сетей, таблицы для фиксации образовательных результатов, тематические подборки в виде карточек и тестов, специальная литература (методические пособия, справочная литература и т.д.).

В процессе реализации программы и воспитательно-образовательной работы с детьми планируется использование следующих **педагогических технологий**:

технология индивидуализации обучения (организация учебного процесса, при котором выбор способов, приёмов, темпа обучения обусловлен индивидуальными особенностями учащихся, а также различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход);

лично ориентированная технология (позволяет организовать мотивацию каждого обучающегося на каждом этапе занятий, большая часть которых требует проблемно-поисковых методов обучения);

технология обучения в сотрудничестве (для эмоционального благополучия и комфорта обучающегося создаётся атмосфера взаимного уважения и искренности, при которой дети ведут себя свободно и реализуют свои интересы, что постепенно формирует атмосферу сотрудничества);

информационно-коммуникационные технологии (используются для материально-технического оснащения учебного процесса);

технология здоровьесберегающего обучения (направлена на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности и мотивацию на ведение здорового образа жизни, а также формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни).

Учитываются индивидуальные возможности и особенности каждого ребёнка при выборе форм, методов и приёмов работы.

В качестве **основных принципов обучения** по данной программе определены:

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип научности;
- принцип комплексного подхода;

связь теории с практикой;
индивидуальный подход к обучающимся.

Алгоритм учебного занятия. Структура занятия выстроена по принципу пошагового формирования устойчивых навыков и включает восемь этапов, обеспечивающих осознанное, результативное и эмоционально комфортное обучение.

В зависимости от цели занятие может быть следующих типов: по изучению нового материала, на закрепление знаний, по обобщению и систематизации, комплексного применения, а также проверки и оценки результатов.

В соответствии с целями и задачами занятие структурируется, определяется тайминг каждого этапа занятия.

Дидактические материалы

Вид материала	Содержание / примеры	Формат
1. Материалы для организации теоретической работы	– Презентации: «История мяча: от древности до наших дней», «Легенды российского баскетбола/волейбола/футбола», «Правила игры и жесты судей». – Видеофрагменты: лучшие моменты матчей, разбор техники (повтор с фиксацией стоп-кадра). – Интерактивные плакаты: разметка площадки (баскетбол, волейбол, футбол), зоны, амплуа игроков. – Карточки-термины: «двойное ведение», «пробежка», «офсайд», «зональная защита», «ротация» и др.	Цифровые презентации (PPT/Google Slides), видеофайлы (MP4), ссылки на YouTube (поурочно), печатные карточки А6
2. Материалы для организации практической работы	– Карточки-задания для станционной работы (3 вида спорта): <i>Баскетбол:</i> ведение правой/левой рукой, передача от груди, штрафной бросок, бросок в движении. <i>Волейбол:</i> приём/передача сверху и снизу, нижняя подача в зону. <i>Футбол:</i> ведение внутренней/внешней частью подъёма, пас на 5–10 м, удар в створ. – Технологические карты разучивания элементов (пошагово + типичные ошибки). – Чек-листы «Оцени себя» (для самоконтроля). – Схемы тактических упражнений («быстрый прорыв 2×1», «стенка», «выход против двух защитников»).	Печатные карточки (ламинированные), технологические карты А4, чек-листы в дневнике учащегося/вкладка в портфолио
3. Оценочные материалы	– Входная диагностика: контрольные упражнения (челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, отжимания, наклон вперёд, бросок набивного мяча). – Протоколы выполнения нормативов по каждому модулю.	Бланки в бумажном виде + электронные формы (Google Forms), сводные таблицы для педагога

	– Тесты по теории (15–20 вопросов по истории, правилам, жестам судей) с вариантами для 10–12 и 13–15 лет. – Критериальная карта «Техника исполнения» (баллы 1–3 по каждому элементу). – Лист наблюдения за тактическими действиями в учебной игре (открывание, передача, перехват, страховка).	
4. Материалы для воспитательной и профориентационной работы	– Портреты и краткие биографии выдающихся российских/советских спортсменов. – Видеоролики о победах сборных России/СССР (финал Олимпиады-1972, ЧМ-2018, золото Лондона-2012). – Беседы-пятиминутки «Спорт и честь страны», «Что такое fair play», «ЗОЖ — выбор чемпионов». – Профориентационный уголок: «Какие профессии есть в спорте?» (тренер, судья, спортивный менеджер, врач, комментатор).	Печатные стенды, папки-передвижки, QR-коды на видео, карточки с заданиями «Напиши письмо спортсмену прошлого»
5. Материалы для инклюзивного обучения (для детей с ОВЗ при сохранном интеллекте)	– Упрощённые версии карточек с крупным шрифтом, чёткой разбивкой на этапы. – Алгоритмы выполнения упражнений в виде пиктограмм (для детей с нарушениями слуха или речи). – Модифицированные нормативы: больше повторений, но с акцентом на качество техники, снижение требований к скорости. – Карточки «Мой темп» (ребёнок фиксирует, сколько раз выполнил упражнение за 1 минуту, сравнивает с собой). – Тактильные мячи разной фактуры (если допустимо по состоянию здоровья).	Крупный шрифт (Arial 16–18), визуальные подсказки (картинки), индивидуальные маршрутные листы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды : учебное пособие / Ю. Н. Клещев. — Москва : Спорт, 2021. — 208 с. — Текст : непосредственный.
2. Коц, Я. М. Спортивная физиология : учебник для вузов / под редакцией Я. М. Коца. — Москва : Академия, 2020. — 480 с. — Текст : непосредственный.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. — Москва : Советский спорт, 2019. — 464 с. — Текст : непосредственный.
4. Нагорный, В. Э. Баскетбол. Основы технико-тактической подготовки : учебно-методическое пособие / В. Э. Нагорный. — Омск : Издательство СибГУФК, 2021. — 112 с. — Текст : непосредственный.
5. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебник / П. К. Петров. — Москва : Академия, 2022. — 288 с. — Текст : непосредственный.
6. Степанов, С. В. Футбол. Программа подготовки юных футболистов 10–15 лет : методическое пособие / С. В. Степанов. — Санкт-Петербург : Питер, 2022. — 192 с. — Текст : непосредственный.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 14-е изд., стер. — Москва : Академия, 2022. — 480 с. Текст : непосредственный.

Список литературы для обучающихся

1. Баскетбол. Первые шаги : иллюстрированное пособие / авт.-сост. Д. А. Чернов. — Москва : Эксмо, 2023. — 96 с. — (Спорт для начинающих). — Текст : непосредственный.
2. Гофман, А. Б. 100 упражнений для юного футболиста : рабочая тетрадь / А. Б. Гофман. — Москва : Физкультура и спорт, 2021. — 64 с. — Текст : непосредственный.
3. Легенды российского футбола : от Яшина до Акинфеева / под редакцией В. С. Никитина. — Москва : Молодая гвардия, 2022. — 160 с. — (Спорт. Герои. Время).— Текст : непосредственный.
4. Морозов, И. П. Волейбол для всех : простые правила, сложные приёмы / И. П. Морозов. — Санкт-Петербург : БХВ-Петербург, 2021. — 112 с.— Текст : непосредственный.
5. Петров, С. В. Баскетбол. Учимся играть : пошаговый самоучитель / С. В. Петров. — Москва : Аванта, 2023. — 80 с.— Текст : непосредственный.

Список литературы для родителей

1. Воронков, А. В. Спорт и подросток. Как мотивировать, не травмируя психику : практическое руководство / А. В. Воронков. — Москва : АСТ, 2023. — 224 с.— Текст : непосредственный.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Родителям о подростках / Ю. Б. Гиппенрейтер, А. Н. Рудаков. — Москва : АСТ, 2025. — 320 с. — (Родителям : всё, что надо знать).— Текст : непосредственный.
3. Иванова, Е. П. Спортивная семья. Как выбрать секцию и помочь ребёнку полюбить движение / Е. П. Иванова. — Санкт-Петербург : Речь, 2022. — 176 с.— Текст : непосредственный.
4. Макарова, О. А. Детская спортивная медицина для родителей : ответы на частые вопросы / О. А. Макарова. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с.— Текст : непосредственный.
5. Филиппов, Д. В. Сам себе тренер. Как дома поддерживать форму школьнику / Д. В. Филиппов. — Красноярск : Буква, 2022. — 96 с.— Текст : непосредственный.