

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Козлово
имени Героя России Ивана Алексеевича Хрусталёва

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
Протокол № 7
от 22.05.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ СОШ с. Козлово
имени Ивана Хрусталёва
И. Е. Садикова
Приказ № 69/1 от 22.05.2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Спортивный калейдоскоп»

Направленность: физкультурно-спортивная
Общий объём программы в часах: 34 часа
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: базовый
Автор: педагог дополнительного образования Журавлева С. Ю.

с. Козлово, 2026 г.

Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Разработчик программы	Кокорин С. В.
Общий объем часов по программе	34 часа
Форма реализации	очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте 10 -14 лет, в том числе с ограниченными возможностями здоровья
Аннотация программы	Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, к различным видам спорта, на повышение двигательной активности учащихся, весь материал имеет не обучающую, а скорее игровую и соревновательную направленность, что дает возможность не только совершенствовать физические качества, но и для развития творчества и спортивного мастерства. Название кружка «Спортивный калейдоскоп» говорит о том, что здесь собраны различные виды деятельности: физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, получение теоретических знаний, формирование нравственных и волевых качеств.
Планируемый результат реализации программы	По итогам обучающиеся получают: - приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: -повышения работоспособности, --укрепления и сохранения здоровья; -организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях; -активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Название кружка «Спортивный калейдоскоп» говорит о том, что здесь собраны различные виды деятельности: физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, получение теоретических знаний, формирование нравственных и волевых качеств.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важная основа оздоровления нации.

Известно, что дети, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал не только по физической культуре, но и по другим дисциплинам. Снижение двигательной активности в сочетании с нерациональным образом жизни приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической работоспособности. Частично эти проблемы можно решить с помощью дополнительного образования.

Особенности программы. Ценность образовательной программы заключается в предоставлении каждому обучающемуся возможности развития индивидуальных способностей.

Наша школа находится в сельской местности.

На занятия приходят дети разного возраста и уровня подготовки, поэтому возможна взаимопомощь старших и младших, сильных и слабых школьников.

Занятия проводятся в разновозрастной группе, где есть место индивидуальной, групповой и самостоятельной работе.

Работа кружка тесно связана с учебной и воспитательной деятельностью.

Формы и методы обучения.

Форма обучения очная.

Формы занятий: групповые и индивидуальные, теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций и т.д.) и практическую (занятия оздоровительной направленности, праздники, соревнования, эстафеты и игры).

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ)
- творческие (развивающие игры)
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Режим занятий.

Количество недель по учебному плану –34.

Количество учебных часов по программе – 34 часа, 1 час в неделю. Занятия проводятся в течение 40 минут.

Комплектование учебной группы.

Комплектование проходит без предварительного отбора. Количество обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в группе 8-15 человек. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

На спортивные мероприятия и конкурсы могут приходить обучающиеся, не посещающие кружок.

Цель программы:

Овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах в повседневной жизни.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни

2. Воспитательные:

- воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

3. Оздоровительные:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию
- развитие двигательных способностей
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья
- ознакомление с основами физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Для достижения поставленных задач необходимо иметь представления о физических возможностях, обучающихся (уровень физической подготовленности) не только преподавателю, но и каждому ребенку.

Содержание программы:

- правила безопасного поведения, теоретические сведения
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
- ходьба, бег, прыжки
- ловля, броски, передачи, подачи и ведение мяча
- настольный теннис
- элементы спортивных игр

- дартс, шашки, занятия на тренажерах, кегли и др.
- подвижные игры, игры по выбору детей, самостоятельные занятия
- развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости, силы и гибкости
- беседы о спортивных играх, легкой атлетике, гимнастике, настольном теннисе и других видах спорта
- беседы, расширяющие представления об укреплении здоровья, развитии физических качеств и способностей.
- участие в соревнованиях и праздниках.

Планируемые результаты

Планируемые результаты направлены на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.
- В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
- В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической

культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений, обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры:

- В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

- В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их

целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

- В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
- В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.
- В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Раздел 2.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы, включающий формы аттестации

Тематический план

№	Содержание	Количество часов
1.	Правила безопасного поведения. Теоретические сведения по видам спорта.	На каждом занятии
1.	Подвижные игры	8
1.	Элементы спортивных игр: пионербол, волейбол, баскетбол, лапта.	12
1.	Игры по выбору детей. Самостоятельные занятия	8

1.	Соревнования, праздники.	6
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Дата
	Количество занятий в год	34	
	Количество часов в неделю	1	
1.	Знакомство с содержанием занятий. Правила безопасного поведения. Игры по выбору детей.	1	
2.	Ходьба и бег с заданиями. Игра в пионербол.	1	
3.	Ходьба, бег с заданиями. Игра в пионербол.	1	
4.	ОРУ с мячами в парах. Игра в пионербол.	1	
5.	ОРУ с мячами в парах, через сетку. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	
6.	Соревнования по пионерболу.	1	
7.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	
8.	ОРУ со скакалками. Самостоятельные занятия. Игры по выбору детей.	1	
9.	Шашечный турнир	1	
10.	Занятие по станциям «Веселый муравейник».	1	
11.	Подвижная игра «Перестрелка»	1	

12.	Подвижная игры «Перестрелка», «Вышибалы» .	1	
13.	Подвижные игры: «Дартс с мячом», «Попади в цель».. Соревнования по дартсу.	1	
14-15.	Круговая тренировка: выполнение заданий на 6 станциях. Учебная игра в лапту.	2	
16-17.	Круговая тренировка. Учебная игра в лапту.	2	
18.	День здоровья. Спортивные состязания.	1	
19.	Баскетбол: Правила ТБ. Ведение мяча змейкой, по ориентирам, в различном темпе, по сигналу. Эстафеты с ведением мяча, бросками в кольцо.	1	
20.	Ведение мяча с изменением направления, с сопротивлением партнера. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», учебная игра по у/п.	1	
21.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «33»	1	
22-23.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении с различных дистанций, по сигналу, с сопротивлением противника. Учебная игра по у/п.	2	
24.	Передачи мяча в тройках на месте и в движении. Учебная игра по у/п	1	
25.	«Всемирный день здоровья». Спортивные состязания.	1	
26.	Волейбол. Правила ТБ. Передача мяча через сетку в парах, передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	

27..	Передача мяча через сетку из различных исходных положений в парах, тройках. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	1	
28.	Нижняя прямая подача через сетку в парах. Учебная игра в волейбол по у/п.	1	
29.	Передачи мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол по у/п.	1	
30.	Учебная игра в волейбол по у/п.	1	
31.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Прыжки через скакалку «Самый прыгучий». Игры по выбору детей.	1	
32.	«Весенний кросс. Игры на свежем воздухе по выбору детей.	1	
33.	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием. Игра «Перестрелка».	1	
34.	«Самый, самый спортивный» Подведение итогов работы кружка.	1	

Раздел 3. «Воспитание»

В программе представлены цели и задачи воспитательного характера.

Новизна образовательной программы состоит в том, что содержание программного материала соответствует новым нормам учебно-воспитательного процесса и осуществляется в русле современных требований к модернизации образования, через различные воспитательные направления работы в которой пластично соединены модули обогащающие друг друга: видов искусств и спорта, воздействуя на эмоциональное состояние, создавая психологический эффект к показателям здоровья, создавая ситуацию успеха, с другой стороны служит отдыхом от физической нагрузки.

Целевой компонент

Цель воспитания в детском объединении: способствовать развитию личностных качеств обучающихся, их социализация на основе духовно-

нравственных , социально-культурных ценностей, умственному, эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывать творческие возможности обучающихся.

Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию первичных (базовых) ценностных представлений о здоровом образе жизни, о российской культурной принадлежности, об основах православной культуры.
- Формировать представление о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильное участие в домашних делах, воспитывать любовь к Отечеству, своей малой родине.
- Формировать у обучающихся готовности к взаимовыручке и сотрудничеству, способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

Приоритетные направления:

- физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни).
- Духовно-нравственное и патриотическое воспитание.
- Сплоченность детского коллектива.
- развитие организаторских способностей.

Содержательно-организационный компонент

Роль педагога в реализации воспитания юных спортсменов

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример педагога в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство педагога, его творчество, постоянный поиск путей в работе;
- наставничество и шефская работа старших учащихся детского объединения с младшими;

План досуговых и организационных мероприятий в рамках реализации дополнительной программы.

№ п/п	Мероприятие	Период
1.	Поздравление педагогов наставников с Днем учителя (изготовление открыток)	октябрь
2.	Информационные часы «Мы и безопасность», «Знай и выполняй» о ПДД.	Сентябрь-октябрь
3.	Конкурс рисунков среди воспитанников объединений МОУ СОШ с.Козлово «Мы за – ЗОЖ».	Ноябрь
4.	Школьная творческая акция «Мы готовы к ГТО»	Декабрь
5.	Квест –игра к 23 февраля – день Защитника Отечества. Встреча с участником СВО.	Февраль
6.	«Спортивно-патриотическое мероприятие, посвященное Дню победы».	май

Раздел 4.

Условия реализации программы

Обучающихся в школе мало, учитель очень хорошо знает каждого ученика и учитывает его индивидуальные качества.

На занятия приходят дети разного возраста и уровня подготовки, поэтому возможна взаимопомощь старших и младших, сильных и слабых школьников.

Занятия проводятся чаще всего в разновозрастной группе, где есть место индивидуальной, групповой и самостоятельной работе. Работа в кружке тесно связана с учебной и воспитательной деятельностью.

Выделяется время для проведения бесед, сообщения теоретических сведений, проведения конкурсов, викторин. Школьники изучают и углубляют знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, центральную нервную систему, обмен веществ). На занятиях учащиеся получают представления о физической культуре, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, о методике самостоятельных тренировок.

Проводятся спортивные соревнования, участвуют все дети, независимо от посещаемости кружка. При проведении спортивных праздников участвуют все обучающиеся и педагоги школы.

Занятия в кружке - существенный фактор повышения двигательной активности и укрепления здоровья. Они расширяют познания обучающихся в области физической культуры, знакомят с историей возникновения и развития различных видов спорта. Только при системном подходе с использованием всех форм работы можно добиться высокой результативности физического воспитания.

Формы аттестации

Данные тестирования, полученные на уроке физической культуры, учитываются при занятиях в кружке. Это делается для того, чтобы каждый смог целенаправленно и по своей воле улучшать развитие отстающего двигательного качества. 2 раза в год (сентябрь, май) выполняются следующие упражнения:

1. Прыжок в длину с места
2. Метание набивного мяча 1 кг
3. Прыжки со скакалкой
4. Наклон вперед на гибкость
5. Челночный бег 3 * 10 м
6. 6 минутный бег

Спортивные соревнования и праздники также показательны и являются оценкой планируемых результатов. На их основе делаются соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы.

Материально-техническое обеспечение

№	наименование	количество
	Спортивные игры	
1.	Теннисный стол	1
2.	Мячи для б. тенниса	5
3	Мячи для н. тенниса	10
4.	Мяч волейбольный	4

5	Мяч баскетбольный	10
6.	Мяч футбольный	2
7.	Бита для лапты	2
Тренажеры		
	Беговая дорожка	1
1.	Скамья для пресса	1
1.	Тренажер навесной для рук и пресса	1
1.	Турник навесной	1
Разное		
	Палки гимнастические	1
1.	Мяч набивной	10
1.	Кегли	10
1.	Скакалки	10
1.	Рулетка	1
1.	Шашки	2
1.	Шахматы	2
1.	Гантели	4
1.	Дартс	1
1.	Граната для метания	4
1.	Коврики гимнастические	8
1.	Скамейки гимнастические	2
1.	Стойки и планка для прыжков в высоту	2
1.	Мячи 150 г. для метания	5

Список литературы

1. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Приложение к письму. Минобразования России от 11.06.2013 № 30-51-4331/16.
2. О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях. Письмо Министерство образования Российской Федерации от 02.04.2013 № 13-5118/13.
3. Методические рекомендации расширения деятельности детских и молодёжных объединений в общеобразовательных учреждениях. Письмо Министерство образования Российской Федерации от 11.02.2013 №101-28-16
4. Физическая культура. Рабочие программы В.И. Лях 1-4 классы. Издательство «Просвещение», Москва, 2018 год.
5. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского.
6. Журналы «Физическая культура в школе».