



Методические рекомендации разработаны Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» с целью организационно-методического обеспечения деятельности образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

Методические рекомендации по своей структуре созданы в формате конструктора, помогающего педагогу дополнительного образования и тренеру - преподавателю спроектировать программу и наполнить её содержанием по выбранному виду физкультурно-спортивной деятельности (виду спорта).

В содержательную часть методических рекомендаций включены эффективные технологии по формированию современного содержания дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности, которые способствуют развитию и воспитанию талантливых обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт».

Методические рекомендации рассмотрены экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол № 4 от «26» мая 2021 г. и имеют заключение «рекомендовано»

## Оглавление

<b>I.</b>	<b>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Конструктор программы</b>	<b>7</b>
2.1.	Оформление и содержание структурных элементов общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности	7
2.2.	Титульный лист	8
2.3.	Пояснительная записка	9
2.4.	Формулировка цели и задач программы	10
2.5.	Формы и режим реализации программы	11
2.6.	Ожидаемые результаты	12
2.7.	Составление учебного плана и содержание программы	14
2.8.	Методическое обеспечение программы	16
2.9.	Материально-технические условия реализации программы	18
2.10.	Учебно-информационное обеспечение	18
2.11.	Кадровое обеспечение	19
2.12.	Приложения к программе	19

## **I. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта**

Дополнительное образование детей позиционируется как открытое, вариативное образование, как социокультурная практика - творческая созидательная деятельность в социуме. Принципиально значимыми векторами развития дополнительного образования становятся индивидуализация, интеграция, обновление содержания дополнительного образования. В настоящее время программа дополнительного образования рассматривается как документ эффективного экономического управления образовательным процессом, основанный на персонификации финансирования, «обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории участников дополнительного образования»

Дополнительное образование — это мотивированное образование, позволяющее обучающемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределиться профессионально и личностно, это целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ.

Предоставление дополнительного образования регулируется Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом образовательной организации, а также иными документами регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Проектирование и реализация дополнительных общеобразовательных программ строится на следующих основаниях:

- свобода выбора образовательных программ и режима их освоения;
- соответствие образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- вариативность, гибкость и мобильность образовательных программ;
- разноуровневость (ступенчатость) образовательных программ;
- модульность содержания образовательных программ, возможность взаимозачета результатов;
- ориентация на метапредметные и личностные результаты образования;
- творческий и продуктивный характер образовательных программ;
- открытый и сетевой характер реализации.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа может реализовываться с использованием:

сетевой формы, что обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иных организаций (ФЗ №273 ст.13, п.1);

различных образовательных технологий, в том числе дистанционных, и электронного обучения, возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной/очно-заочной форме, а часть - в дистанционной форме (ФЗ №273 ст.13, п.2);

модульного принципа представления содержания образовательной программы и построения учебных планов (ФЗ №273 ст.13, п.3).

Согласно пункту 4 статьи 75 Закона об образовании, содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность (приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы могут быть разноуровневыми. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Такие программы предполагают реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из обучающихся рассматриваемой программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с учетом принципа разноуровневости должна соответствовать следующим критериям:

программа должна содержать базовую целевую основу (матрицу), отражающую содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений обучающихся;

разная степень сложности учебного материала предусматривается и методически описывается в программе;

педагогический процесс обеспечивает каждому обучающемуся возможность последовательного освоения программы от ознакомительного до углубленного уровней;

методическое описание открытых, прозрачных диагностических и аттестационных процедур оценивания освоения программы, посредством которых присваиваются те или иные уровни освоения обучающимся;

подробное описание механизмов и инструментов ведения индивидуального рейтинга обучающихся исходя из содержания уровневой базовой целевой основы (матрицы) программы;

описаны параметры и критерии, на основании которых ведётся индивидуальный рейтинг обучающихся;

в программу заложены методики индивидуального сопровождения детей, основывающихся на данных индивидуального рейтинга;

оценочный инструментарий программы составлен по принципу уровневой сложности, которая заложена в базовой целевой основе (матрице).

При разработке разноуровневых программ дополнительного образования необходимо закладывать многообразие педагогических методов, так как нужно обеспечивать реализацию процесса обучения детей на всех уровнях параллельно, исходя из данных, полученных по результатам диагностических и оценочных процедур.

*Рекомендации по организации и реализации образовательными организациями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:*

"Ознакомительный уровень". Данный уровень программы включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Адресат программы – дети от 5 до 17 лет.

Сроки обучения от 2-х недель до 1 года (36-39 рабочих недель, для организаций дополнительного образования детей до 42 недель).

Наполняемость учебной группы максимум 25 минимум 18 человек в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности (вида спорта). Наполняемость группы может быть изменена на основании норм, утвержденных локальным актом образовательной организации, количество обучающихся в группе не может быть меньше 12 и не больше 25 человек. Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

обучающиеся 5-7 лет: допустимо не более 2-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 2 часа;

обучающиеся 8-11 лет: не более 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, недельная нагрузка не более 3-х часов;

обучающиеся 12-14 лет: допустимо до 4-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, недельная нагрузка до 4-х часов;

обучающиеся 15-17 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, недельная нагрузка 5 часов.

Контроль осуществляется за уровнем общей физической подготовки и уровнем формирования теоретических основ в выбранном виде физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видов спорта.

"Базовый уровень". Содержание программы предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического

воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности (виду спорта).

Адресат программы – дети от 8 до 18 лет.

Сроки обучения не менее 1 года (36-39 недель, для организаций дополнительного образования детей до 42 недель).

Рекомендуемая наполняемость учебной группы 12-18 человек (в зависимости от норм, установленных локальным актом образовательной организации, количество человек в группе может быть изменено, наполняемость в группе не может быть меньше 5 и больше 18 человек).

В зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности (вида спорта) группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте не должна превышать в группах с контингентом обучающихся до 14 лет - 1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 14 лет не более 2-х лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:  
обучающиеся 8 - 11 лет: допустимо до 4-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, недельная нагрузка не более 4-х часов;

обучающиеся 12-14 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6 часов в неделю;

обучающиеся 15-18 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6 часов.

Контроль осуществляется за уровнем формирования базовых знаний в выбранной физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, за уровнем сформированности двигательных умений (техническая подготовка), за умением демонстрировать навыки в игровой и соревновательной деятельности.

"Углубленный уровень". Содержание программного материала предполагает углубленное изучение сведений в области выбранного направления физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта, освоение более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков основанных на технических элементах избранного вида или видов спорта, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

Адресат программы – дети от 12 до 18 лет.

Сроки обучения не менее 2-х лет (36-39 недель, для организаций дополнительного образования до 42 рабочих недель).

В зависимости от особенностей вида физкультурно-спортивной деятельности (вида спорта) наполняемость учебной группы может составлять 8-15 человек. На основании утвержденных локальных актов образовательной организации количество обучающихся в группе не может быть меньше 5 и больше 15 человек (с учетом вида физкультурно-спортивной деятельности (вида спорта)).

Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся в зависимости от особенностей физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта.

Разница в возрасте не должна превышать в группах с контингентом обучающихся до 14 лет - 1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 14 лет не более 2-х лет.

Недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

обучающиеся 12-14 лет: допустимо до 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 академических часа, недельная нагрузка 6 часов;  
обучающиеся 15-16 и 17-18 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 академических часа, недельная нагрузка до 10 часов.

Контроль осуществляется за уровнем сформированных знаний в выбранной физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта, уровнем общей и специальной физической подготовке, за умениями демонстрировать технические и тактические действия в стандартной и вариативной (игровой, соревновательной) обстановке, за личностными достижениями и результатами соревновательной деятельности. Осуществляется отбор одаренных и талантливых обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт».

Одна программа не может содержать сразу три уровня сложности. Каждая программа в соответствии с уровнем разрабатывается отдельно.

По результатам успешного освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «ознакомительного» уровня обучающиеся получают сертификат, «базового» уровня – удостоверение, «углубленного» уровня диплом, установленного образца образовательной организацией.

Представленные рекомендации относятся к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не имеющих уровни сложности, к краткосрочным и профориентационным программам.

## **II. Конструктор программы.**

### **2.1. Оформление и содержание структурных элементов общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности.**

Структура программы должна соответствовать требованиям пункта 9 статьи 2 федерального закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа состоит из трех основных разделов:

1. пояснительная записка;
2. учебный план и содержание программного материала;
3. организационно- педагогические условия реализации программы.

Допустимо в структуру включать приложения к программе.

Текст программы оформляется согласно ГОСТ-Р 7.0.97-2017, размер шрифта №12-14, при составлении таблиц допускается использование меньших размеров до №10-11. Абзацный отступ – 1,25 см.

Заголовки разделов и подразделов печатаются с абзацным отступом или центрируются по ширине текста. Текст программы выравнивается по ширине листа по границам левого и правого полей, печатается через 1-1,5 межстрочный интервал. Интервал между буквами в словах обычный. Интервал между словами – один пробел.

При оформлении текста программы не рекомендуется использовать начертание шрифта «курсив» и подчеркивание текста.

Все страницы программы за исключением титульного листа нумеруются внизу по центру.

При оформлении дополнительной общеобразовательной программы необходимо соблюдать структуру - последовательность разделов.

Первый раздел «Пояснительная записка» в своей структуре содержит следующие подразделы: краткая характеристика вида деятельности и направленность программы; актуальность; цель; задачи; адресат программы; формы организации занятий и режим реализации программы; срок реализации программы; ожидаемые (планируемые) результаты; формы контроля и подведения итогов обучения.

Второй раздел «Учебный план и содержание программы» состоит из двух подразделов учебного плана и содержания программного материала.

Третий раздел «Организационно-педагогические условия реализации программы» содержит следующие подразделы: учебно-методическое обеспечение; материально-техническое обеспечение; учебно-информационное обеспечение; кадровое обеспечение; интернет ресурсы.

При необходимости разработчик программы может включить приложения.

## **2.2. Титульный лист**

Титульный лист оформляется по ГОСТ-Р 7.0.97-2016. На титульном листе в обязательном порядке указываются:

полное наименование образовательной организации;

подчиненность образовательной организации муниципальное, областное, краевое, республиканское, ведомственная подчиненность;

где, когда и кем согласована (педагогический, методический совет организации);

когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа с указанием ФИО руководителя, даты и номера приказа, подпись руководителя скрепляется печатью образовательной организации;

название дополнительной общеобразовательной программы с указанием вида спорта, на основании которого она разработана, при необходимости уровень программы;

адресат программы (возраст детей, на которых рассчитана программа);

срок реализации дополнительной общеобразовательной программы;

ФИО разработчика(ов), автора(ов) или составителя(лей) программы указывается полностью, должность;

название города, в котором программа реализуется, год.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ВОРОБЬЕВЫ ГОРЫ»

Принята на заседании  
Методического объединения  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБПОУ «Воробьевы горы»  
Пр. № \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол» (базовый уровень)

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 10 до 11 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Количество часов в год:** 144, режим 4ч/н,

**Разработчик:** Иванов Иван Иванович,  
педагог дополнительного образования,

МОСКВА, 2021

**Оглавление** – указатель заголовков разделов программы, отражающий структуру программы и ускоряющий поиск отдельных её частей.

### 2.3. «Пояснительная записка»

В пояснительной записке следует раскрыть вид деятельности (спорта) на основе которого разработана данная общеобразовательная общеразвивающая программа. Кратко изложить его влияние на развитие организма, указать какие качества развиваются и воспитываются средствами избранного вида деятельности.

Допустимо включать в пояснительную записку краткую историческую справку о зарождении данного вида спорта, его месте в олимпийской системе.

В пояснительной записке также приписывается направленность и уровень программы – например: физкультурно-спортивная, если программа разноуровневая необходимо указать ее соответствие «ознакомительному», «базовому» или «углубленному» уровню.

Нормативно-правовое обеспечение программы – указать нормативно-правовые документы, которыми руководствовались автор(ы) при разработке программы.

Актуальность – обоснование актуальности должно базироваться на фактах – цитатах из нормативно-правовых документов, результатах научных исследований, социологических опросов, подтверждающих необходимость и полезность предлагаемой программы:

в соответствии с государственным социальным заказом, высокой востребованностью и популярностью вида спорта среди подрастающего поколения, запроса родителей;

в соответствии с основными направлениями социально-экономического развития страны, целевыми индикаторами федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта Образование, межотраслевой программы развития школьного спорта, Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и иных

программ и документов направленных на развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации;

региональных целевых программ развития дополнительного образования детей, а также программ и проектов развития физической культуры и спорта.

#### 2.4. Формулировка цели и задач программы.

Цель – обобщенный планируемый результат, на который направлено обучение по программе, формулируется с учетом содержания программы. Должна быть ясна, конкретна, перспективна, достижима и реальна.

Задачи – то, что требует выполнения, разрешения, это пути, способы поэтапного достижения цели, т.е. тактика педагогических целей:

научить, привить, развить, сформировать, воспитать, стимулировать, способствовать.

Задачи должны соответствовать цели и подразделяться на группы:

<p><b>Обучающие</b> (предметные) – знания, умения, навыки. Что узнает, в чем разберется, какие представления получит, чем овладеет, чему научится обучающийся, освоив программу.</p>	<p><b>Предметные</b> – теоретические знания, практические навыки и умения</p>	<p><b>Аттестация/ контроль</b> – зачет, практическая работа, фестиваль, контрольно-тестовые упражнения, выполнение аттестационных упражнений, достижения в соревновательной деятельности, показатели технико-тактической подготовки.</p>
<p><b>Воспитательные</b> (личностные) – способность к саморазвитию и самоопределению, мотивация достижений, ценностные ориентиры, навыки рефлексии, уровень притязаний, самооценка, волевые и нравственные качества, социальные навыки, культура и гражданские, патриотические качества. Указывать ценностные ориентиры, отношения, личностные качества, которые будут сформированы.</p>	<p><b>Личностные</b> – уровень самооценки, мотивация обучения, ценности, уровень культуры, волевые и гражданские патриотические, социальные качества личности, организованность, ответственность, следование правилам и требованиям.</p>	<p><b>Диагностика</b> – анкетирование, тестирование, экспертная оценка, наблюдение, беседа, опрос.</p>
<p><b>Развивающие</b> (метапредметные) – универсальные учебные действия; способы деятельности, применяемые в рамках образовательного процесса; коммуникативные навыки; совокупность универсальных учебных действий, которые обеспечивают учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Указывать на развитие ключевых компетентностей, на которые будет делаться упор при обучении.</p>	<p><b>Метапредметные</b> – уровень развития познавательных процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение), навыки, перенос навыков, эффективность решения проблемных ситуаций и практических задач; развитие физических способностей и коммуникативных навыков.</p>	<p><b>Аттестация/контроль</b> – контрольно-тестовые упражнения, участие в соревновательной деятельности; контрольные задания, учебные спарринги, игры. Диагностика – анкетирование, наблюдение, мониторинг.</p>

Формулировать задачи следует в едином ключе, придерживаясь во всех формулировках одной грамматической формы:

Примерные вспомогательные слова	
способствовать, развивать, приобщать, освоить, воспитывать, сформировать, формировать, обучить, научить, обеспечить, поддержать, расширить, познакомить, ознакомить, предоставить возможность, дать представление, научить, повлиять, влиять, адаптировать, социализировать, подготовить	помощь, развитие, приобщение, воспитание, освоение, формирование, обучение, обеспечение, поддержка, расширение, знакомство, предоставление возможности, адаптация, социализация, подготовка.

### **Адресат программы.**

В данном подразделе необходимо разработчику или автору программы описать примерный портрет обучающегося для которого программа будет интересна, указав возрастную категорию, гендерную принадлежность, при необходимости уровень физического, социального или интеллектуального, эмоционального и волевого развития, указать круг интересов, личностные характеристики, потенциальные роли в программе. Обозначить мотивацию к предметной области, наличие способностей, физическое здоровье (допуск медицинский, медицинскую группу здоровья).

В обязательном порядке указать предполагаемый состав группы, количество обучающихся, условия зачисления.

### **2.5. Формы и режим реализации программы.**

Возможные форм обучения – очная, дистанционная

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть:

Индивидуальная, индивидуально - групповая; групповая; фронтальная – по подгруппам (по звеньям);

Тип занятий могут быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, олимпиада, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, слет, спарринг, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

<i>словесный</i>	<i>наглядный</i>	<i>практический</i>
устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения.	тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Режим занятий: в данном подразделе указывается количество занятий в неделю, продолжительность каждого, со всеми предполагаемыми вариантами и обоснованием выбора. При определении режима занятий нужно указать продолжительность учебного часа, если она отличается от академического (45минут). При этом следует написать, по каким причинам, в соответствии с каким нормативными актами, санитарными нормами,

возрастными и другими особенностями обучающихся продолжительность учебного часа изменена.

Например: занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа каждое. Всего недельная нагрузка составляет 4 часа. Режим может быть изменен в связи с загруженностью спортивного зала на 3 раза в неделю, где одно занятие – 2 часа, и два занятия по 1 часу. Желательно чтобы расписание занятий в течении всего периода обучения (учебного года) не изменялось.

**Срок реализации программы** – в программе указывается количество учебных недель в год, общее количество часов по программе обучения, если есть разница в часах по годам обучения тогда указывается количество часов на каждый год.

Срок обучения должен быть реальным и обеспечивать возможность достижения обучающимися планируемых результатов, заявленных в программе.

Например: срок обучения по программе один год в общем объеме 72 часа, 36 учебных недель.

## 2.6. Ожидаемые результаты

В подразделе «Ожидаемые результаты» разработчик или автор программы с учетом цели и задач программы формулирует минимальные требования к знаниям и умениям: обучающийся по окончании освоения программы должен знать..., должен уметь... или будет знать..., будет уметь.... Указанные компетенции должен приобрести обучающийся в процессе обучения за указанный период это может быть промежуточный цикл -текущий год обучения или полный цикл -срок освоения программы.

Если программа многогодичная, прописываются компетенции на каждый год, с учетом педагогических принципов «от простого к сложному». На пример: по окончании первого года освоения программы обучающийся будет знать (давать характеристику, понимать, определять, выявлять) ...;

будет уметь демонстрировать (выполнять, проявлять, достигнет) ... и т.д.

Предметные компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у обучающихся в результате учебно-тренировочных занятий, автор или разработчик программы прописывает:

- обучающийся за период освоения будет проявлять...;
- у обучающегося будет сформировано...;
- по окончании освоения программы будут развиты... п т.д. ;

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы не нужно писать станет чемпионом, войдет в сборную и т.п. Личностные, метапредметные и предметные характеристики формируются с учетом цели, задач и содержания программы.

Например, обозначена обучающая задача – научить техническому элементу «удар левой ногой в верхний угол ворот», в результатах обучения должно быть написано «научится выполнять удар левой ногой в верхний угол ворот» и т.д.

Педагог, разрабатывающий программу, должен иметь четкое представление о том, каких результатов добьются обучающиеся на разных этапах освоения программы, поэтому необходимо прописать конкретные знания, умения и навыки обучающихся по годам каждого года и уровня обучения.

Примерные варианты:

компетенции
-------------

будет знать.....	будет стремиться....	будет сформированная устойчивая позиция
будет уметь....	разовьет физические качества.....	будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества
освоит основы .....		
будет иметь представление .....	получит навыки....	будет развита устойчивая потребность к физическому развитию
	сможет продемонстрировать.....	
овладеет понятием....	будет выполнять упражнения, технические элементы	будет соблюдать нормы социального поведения
будет ориентироваться в .....	сможет оказать содействие...	будет проявлять стремление к победе, разовьет лидерские качества
расширит представление .....	научится делать....	будет соблюдать правила безопасности во время занятий и соревнований по...

**Формы контроля и подведения итогов.** Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60), однако допустима промежуточная аттестация (ст.58) и итоговая аттестация (ст. 59) (регламентируется Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») с целью установления:

соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Аттестация (промежуточная и итоговая) по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам может проводиться в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, и в порядке, установленном локальным нормативным актом организации дополнительного образования (ФЗ №273 ст.30, ст.58), который должен быть размещен на официальном сайте образовательной организации в сети «Интернет»; формы, порядок и периодичность аттестации обучающихся определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Во время проектирования программы в подразделе следует указать методы отслеживания успешности овладения обучающимися содержания программы. Возможно использование методов таких как педагогическое наблюдение, диагностика/мониторинг физической подготовленности, взаимозачет и др.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта могут быть: тестирование по ОФП, СФП, ТП; учет результатов соревновательной деятельности (взаимозачет); зачет.

Допустимые формы фиксации результатов: аналитический отчет (справка); дорожная карта обучающегося, с указанием показателей личностного роста; ведомость; протокол соревнований, грамота, сертификат, видео отчет.

Для достоверности подтверждения полученных компетенций обучающимися результаты итоговой аттестации оформляются по форме документально (ведомости, акты, протоколы) утвержденные образовательной организацией.

Сроки, периодичность контроля и итоговой аттестации указываются при необходимости «вступительный», «начальный» или «стартовый» мониторинг; «текущий», «промежуточный» после первого полугодия; «итоговый» – в конце всего срока обучения.

Указать, какие меры будут предложены администрацией образовательной организации законным представителям или лицам их заменяющим, обучающихся, не освоившим в полном объеме программу и или не достигшим запланированных результатов.

Объектами мониторинга, контроля и итоговой аттестации могут являться:

знания, умения, навыки по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта;

уровень, развития физических качеств и уровень выполнения технических элементов в соотношении с эталоном;

мастерство, техника исполнения, в стандартных и вариативных ситуациях;

степень самостоятельности и уровень способностей принимать самостоятельно правильное решение при выполнении технических технико-тактических элементов.

## 2.7. Составление учебного плана и содержание программы

Основным подразделом входящим в содержание программы является учебный план, в котором отражаются все разделы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Учебный план (сетка часов) – распределение видов подготовки по часам, с обязательным указанием форм контроля и аттестации. Если программам многолетняя, то учебный план составляется на каждый год обучения отдельно.

### Форма учебного плана

№п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие				беседа
2	ОФП				тестирование
3	СФП				тестирование
4	ТТП				тестирование
5	Соревновательная подготовка (Интегративная)				соревнования, учебная игра, (спарринг, схватки, заплыв)
6	Диагностика и мониторинг				контрольно-тестовые упражнения
7	*Инструкторская и судейская подготовка (практика)				учебные игры, спарринги, судейство
8	Итоговое занятие				Беседа (открытое занятие)
	Всего часов				

\*Если предусмотрено видом деятельности.

Содержание программы прописывается на каждый год обучения отдельно, соблюдая последовательность обучения и основные педагогические принципы, в содержании должно

быть отражено: название раздела; название темы; краткое описание содержания учебного занятия; тип занятия – теоретическая часть, практическая часть.

Телеграфным стилем перечисляются все вопросы, которые раскрывают тему (без методики); указываются основные теоретические понятия (без описания) и практическая деятельность - средства обучения, упражнения на занятиях (без указания количества повторений, серий упражнений и т.п.)

При включении в дополнительную общеразвивающую программу экскурсий, игровых занятий, воспитательных досуговых массовых мероприятий, в содержании указывается тема, место проведения каждого мероприятия, экскурсии и игры.

Пример оформления:

#### **Раздел I. Введение.**

*Теоретическая часть:* Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий фитнес аэробикой. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

*Практическая часть:* подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

#### **Раздел II. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая часть реализуется входе практического занятия, отдельно часы теоретической подготовки не предусмотрены. Если педагог планирует проводить теоретические занятия, тогда они отражаются в Учебном плане и проводятся как теоретические занятия

Тема. 1. История развития Фитнеса в мире. Основатели фитнес –аэробики в мире, у нас в стране. Разновидности фитнеса.

Тема 2. Значение занятий фитнесом на организм человека.

Тема 3.....

Прописываются все темы теоретической подготовки, которые необходимо освоить обучающимся за весь срок обучения (или прописываются темы по годам обучения)

#### **Раздел III. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теоретическая часть:* Общее понятие об ОФП. Функции ОФП. Средства ОФП. Место ОФП в системе обучения юного спортсмена.

*Практическая часть:* воспитание физических качеств. Освоение двигательных навыков: бег – по прямой, приставными шагами, с высокоподнятыми коленами, челночный бег, укороченным шагом, в ускоренном темпе. Ходьба – на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, лицом вперед скрестными шагами, танцевальными приставными шагами, с подскоком, в полуприседе, с движениями рук, спортивной ходьбой.

ОРУ – без предмета: упражнения для рук, ног, мышц спины, живота. Махи, рывки, круговые движения; наклоны, повороты.

ОРУ с предметом: с гимнастической палкой, мячом, скакалкой... и т.д.

Если группа смешанная (мальчики и девочки) задания могут отличаться как по содержанию так и по количеству повторений, по сложности, по интенсивности и т.п., тогда в содержание отдельно прописываются средства для мальчиков..., и отдельно для девочек...., при этом указываются все педагогические условия.

В подразделе «Содержание программы» автор составитель или разработчик программы раскрывает последовательно каждый раздел (вид подготовки, обучения, тему) «Учебного плана».

## 2.8. Методическое обеспечение программы

Организационно -педагогические условия реализации программы (ФЗ- №273, ст. 2, п.9; ст.47, п.5) должны содержать:

обеспечение программы методическими видами продукции (описание игр, бесед, походов, экскурсий, методику выполнения сложных упражнений, и т.д.);

формы проведения учебно-тренировочных занятий при изучении конкретных тем, разделов, видов подготовки «Учебного плана»;

авторские методики (если таковые имеются) или современные эффективные практики с указанием авторов;

рекомендации по организации образовательного процесса и/или обучению двигательных действий, элементов (можно указать ссылку на автора(ов), методики которых используются в процессе обучения);

дидактический материал (схемы, карточки, примерные задания индивидуальные, формы дорожной карты обучающегося, если такая имеется, любые разработки, которые используются в процессе обучения и формирования личности);

авторские методики по самоопределению и профориентации, работы с одаренными детьми;

схемы упражнений, игр и других материалов обучения;

методы формирования коллектива, методики воспитания и выявления лидера, планы воспитательной работы;

методика проведения анализа результатов работ;

план сценарий проведения «Дня открытых дверей», популяризации выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта;

диагностические материалы (методика выполнения контрольно-тестовых упражнений, итоговой аттестации).

Диагностические материалы –разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы, отражают цель и задачи программы. Оценочные материалы - инструментарий, позволяющий определить достижения обучающимися планируемых результатов, их уровень и в том числе качество оказания услуги педагогом (ФЗ№273, ст.2, п.9.ст.47, п.5)

Методическое обеспечение программы может быть представлено в виде таблицы:

№п/п	Название темы, раздела (базовые)	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы, техническая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1	ОФП	Групповая	Словесный, показ, работа по образцу	Мячи для большого тенниса, стартовые колодки, гимнастические маты . Схема игры – «Третий лишний»	Тестирование (КТУ)

2	СФП				

Пример: Примерный план – конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная.	Для всех частей занятия: время; количество повторений; количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации; схемы; правила игры, определение победителей; условия выполнения упражнений  Подведение результатов занятия домашнее задание и т.п.
II. Основная	Направленность: тематическая или комплексная.		
III. Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

**1-й вид** комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

*I.Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

*II.Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость.
2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Тренировка или упражнения на выносливость.

*III.Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

**2-й вид** комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

*I.Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

*II.Основная часть*

1. Изучение техники бега.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование основных физических качеств.

*III.Заключительная часть*

1. Подвижные и/или спортивные игры.
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

**3-й вид** комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

*I.Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с барьерами.

## *II. Основная часть*

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение работы рук и ног, по выражу.
3. Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков.
4. Совершенствование лидирования и преследования на дистанции.

## *III. Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

### **2.9. Материально-технические условия реализации программы**

В этом разделе должны быть указаны все необходимые составляющие реализации программы:

сведения о помещении или месте (площадке, поле, стадионе, бассейне, гимнастическом или тренажерном зале) в котором проводятся занятия;

сведения о наличии подсобных помещений (раздевалки, душевые, сан.узлы, костюмерные, снарядные и т.п.);

перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий из расчета на полную наполняемость учебной группы;

перечень технических средств обучения: музыкальный центр, компьютер, медиа проектор, микшер, интерактивная доска, макет спортивной площадки магнитный, пробковый и др.;

требования к специальной одежде (форме майка, трусы, обувь);

примерная инструкция по обеспечению безопасности во время занятий.

### **2.10. Учебно-информационное обеспечение**

Указывается перечень основной и дополнительной литературы (учебные пособия, сборники упражнений, контрольных заданий, тестов, справочные материалы, атласы, таблицы, и т.п.);

может быть составлен для разных участников образовательного процесса – педагогов, обучающихся, родителей;

оформляется в соответствии с требованиями к библиографическим ссылкам (ГОСТ-Р 7.0.97-2017).

Пример оформления:

#### *I. Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации ...);
3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации.... );
- 4.

#### *II. Используемая литература*

1. Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами. – М.: ФиС, 2017.
2. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7 – 12 лет // Перевод с норвежского. – М.: ФиС, 1982. Изд.5.2020 г.
3. Гайс И.А. Учитесь ходить быстро. – М.: ФиС, 2016.

#### *III. Рекомендуемая литература:*

1. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика: Учебное пособие. – К.: Вища шк., 2014.
2. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: ФиС, 2016.

3. Креер В.А. Тройной прыжок. – М.: ФиС, 2000.  
 4. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. – М.: ФиС, 2018.

*IV. Интернет ссылки:*

- 1....  
 2....

Интернет ссылки должны носить образовательный, познавательный, развивающий, справочный характер, исключать фрагментов физического насилия детей и взрослых.

**2.11. Кадровое обеспечение.**

Данный подраздел является обязательным для интегрированных и комплексных программ. Если для реализации программы необходимы разные по профилю педагоги, тренеры-преподаватели: концертмейстер, хореограф, инструктор, электронщик, и др. необходимо прописать основные требования к каждому из педагогов, а именно требования к образованию и квалификации, соответствие профессиональному стандарту, утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298-н «Об утверждении профессионального стандарта "педагог дополнительного образования детей и взрослых"»

**2.12. Приложения к программе:**

*Календарный план* – график (МР 09-3242 №18.11.15 Минобрнауки России): это составная часть программы, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникула если такие имеются, даты начала и окончания учебных периодов/этапов/года, сроки проведения диагностических процедур, промежуточной и итоговой аттестаций, организованных выездов, участия в соревнованиях и экспедициях, походах выходного дня, программах «Зритель»; является обязательным приложением к программе и составляется для каждой учебной группы (ФЗ №273, ст. 2, п.92; ст.47, п.5) Утверждается руководителем Образовательной организации.

*Учебно-тематический план - график:* рекомендуется для оформления программ физкультурно-спортивной направленности, требующих перераспределения последовательности изучения тем программы и изменения продолжительности занятий в зависимости от времени года, погодно-климатических условий, графика проведения профильных соревнований, олимпиад, и т.п)

Пример оформления:

№п/п	Дата проведения	Раздел, Тема занятия.	Кол-во часов	Место проведения/ адрес проведения	Форма проведения	Форма контроля

Словарь специальных терминов с переводом или пояснением – прописываются основные базовые термины в алфавитном порядке, допустимо графическое изображение, рисунки.

Условия набора обучающихся в коллектив осуществляются на основании локального акта образовательной организации, прописывается в программе кратко, указывая основные условия.

Инструкции и правила, включая инструкции по обеспечению безопасности образовательного и соревновательного процессов, правил подвижных, специальных игр спортивной направленности. Конспекты, положения, задания.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890950

Владелец Кубарь Сергей Анатольевич

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025