Описание дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

В **2026-2027** учебном году реализуется 14 программ физкультурно-спортивной направленности: «Айкидо», «Атлетизм», «Игры народов мира», «Интеллектуальные игры и программирование», «Кроссфит», «Русские шашки», «Смешанные единоборства ММА», «Смешанные единоборства ММА. Продвинутый уровень», «Футбол», «Футбольный клуб», «Чир-спорт», «Шахматы», «Шашки», «Юный футболист».

Программы разработаны в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Целью реализации программ физкультурно-спортивной направленности является всестороннее физическое развитие обучающихся, охранение и укрепление их здоровья, создание условий для занятий любимыми видами физической культуры и спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений, формирование навыков и развитие мотивации обучающихся к выбору здорового образа жизни.

Программы физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

- совершенствование личностных качеств: психологической устойчивости, физической силы, выносливости, быстроту принятия решений.

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом; в ведении здорового образа жизни.

1. **Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Айкидо»**:

Предметные:

- в результате обучения по программе учащиеся будут *знать:*

историю появления боевого искусства - айкидо;

счёт на японском языке от 1-го до 10-ти, название различных терминов и базовых перемещений на японском языке;

основные приемы айкидо;

технику выполнения основных стоек, базовых перемещений, некоторых техник, ударов;

программы аттестации, соответствующие возрасту;

- будут *уметь*:

выполнять основные методы и техники айкидо;
выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок.

Метапредметные:

- у учащихся разовьются:
навыки выполнения техники упражнений с собственным весом, с нагрузкой на пресс;
навыки самостраховки, правильного падения, кувырков, перекатов.
навыки координационных способностей, выносливости, взрывной силы мышц, гибкости;
уверенность в себе, умение общаться со своими сверстниками и в социуме;
умение адекватно вести себя при нахождении в местах повышенной опасности;
уверенность в себе.

Личностные:

- у учащихся сформируются:
навыки дисциплины, самоорганизации;
терпимость по отношению к окружающим;
сила воли, мужество, стойкость;
умение работать в команде;
чувство патриотизма;
интерес к боевым искусствам как возможности поддерживать хорошую физическую форму и приобретение навыков самообороны.

2. **Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Атлетизм»**:

Предметные:

обучающие будут:

- знать основы гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажёрном зале, а также правил техники безопасности.
- знать технику выполнения упражнений на тренажерах;
- знать принципы построения тренировки;
- уметь составлять программу тренировок;
- знать принципы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- уметь правильно выполнять упражнения в тренажерном зале.

Метапредметные:

обучающие смогут:

- самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- оценивать правильную технику выполнения упражнений, давать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- организовывать совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль, самооценку в процессе выполнения упражнений;
- развитая координация, гибкость, ловкость, общая и специальная выносливость.

Личностные:

у обучающихся будут сформированы:
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции;
- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- привычки к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоены правила индивидуального и коллективного безопасного поведения.

3. **Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Игры народов мира»**:

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Предметные:
- познакомятся с историей следующих игр народов мира: «Русские шашки», «Реверси», «Нарды», «Тама», «Рендзю», «Чекерс», «Калах», «Стоклеточные шашки», «Шахматы», «Столбы», «Го», «Турецкие шашки», «Алькверк», «Волк и овцы», «Так-тикль», «Хасами шоги», «Сенегальские шашки», «Квартет», «Сиджа», «Лиса и гуси», «Леопарды и коровы», «Болотуду», «Мельница», «Поддавки», «Бразильские шашки», «Итальянские шашки», «Китайские шашки», «Уголки», «Шведские шашки»;
- познакомятся с основными тактическими приема, ведущими к выигрышу в каждой из этих игр.

Метапредметные:
- сформируют логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- сформируют стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- сформируют повышенный интерес к мировой истории и культуре
- сформируют мотивацию к познанию и творчеству;
- сформируют умение думать и принимать самостоятельные решения.

Личностные:
- сформируют навыки дисциплины и самоорганизации;
- приобретут уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
- сформируют уважение к чужому мнению;
- сформируют умение этично общаться со сверстниками;
- способствуют развитию чувства толерантности
- сформируют правильные семейные ценности.

4. **Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Интеллектуальные игры и программирование»**:

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Предметные:

учащиеся будут знать:
- правила игры в шашки и в шахматы;
- правила и основные игровые механики современных интеллектуальных игр;
- правила проведения спортивных турниров.

- основы программирования на языке Scratch.

Метапредметные:

у учащихся сформируются:

- логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- навыки ведения здорового образа жизни;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
- стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- интерес к интеллектуальным видам спорта и активное участие в занятиях;
- мотивация к познанию и творчеству.

Личностные:

учащиеся будут:

- дисциплинированными и самоорганизованными;
- уверенными в себе и в своих силах, трудолюбивыми;
- уважать чужое мнение;
- этично общаться со сверстниками;

у учащихся сформируются необходимые:

- морально-этические и волевые качества;
- качества, позволяющие преодолевать сложные ситуации.

5. **Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Кроссфит»**:

Предметные:

- знание техники выполнения упражнений на тренажерах;
- усвоение знаний об особенностях гигиены и правил здорового образа жизни;
- освоение принципов построения тренировки;
- умение составлять программу тренировок;
- знание принципов и приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- умение правильно выполнять упражнения в тренажерном зале;
- знание основ гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажёрном зале, а также правил техники безопасности.

Метапредметные:

- умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- сформированность умения оценивать правильную технику выполнения упражнений, адекватную оценку собственных физических возможностей;
- умение организовывать совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- осуществление регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе выполнения упражнений;
- развитая координация, гибкость, ловкость, общая и специальная выносливость.

Личностные.

- сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции;

- сформированность привычки к формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность привычки к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, формирование организаторских навыков.

6. **Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы Русские шашки**»:

В результате «освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Предметные:

учащиеся будут знать:

- историю игры в шашки;
- правила игры в шашки;
- правила оценивания шашечных турниров.

Метапредметные:

у учащихся сформируются:

- логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- навыки ведения здорового образа жизни;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
- стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- интерес к игре в шашки и активное участие в занятиях;
- мотивация к познанию и творчеству.

Личностные:

учащиеся будут:

- дисциплинированными и самоорганизованными;
- уверенными в себе и в своих силах, трудолюбивыми;
- уважать чужое мнение;
- этично общаться со сверстниками;

у учащихся сформируются необходимые:

- морально-этические и волевые качества;
- качества, позволяющие преодолевать специализированные физические нагрузки.

7. **Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства ММА»**:

На основе систематических занятий смешанными единоборствами ММА учащиеся приобретут следующие компетенции:

Предметные

учащиеся будут *знать:*

- историю появления смешанных единоборств ММА;
- основы самостраховки:
- основные приемы борьбы в стойке и партере;
- технику выполнения основных ударов руками и ногами;

будут *уметь*:
- выполнять основные технические действия ММА;
- выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок.

Метапредметные

- разовьются координационные способности, ловкость, выносливость, взрывная сила мышц, гибкость;
- сформируется социальная и коммуникативная компетентности
- учащиеся разовьют уверенность в себе в любых жизненных ситуациях;
- сформируется устойчивый интерес, потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- сформируется система взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей.

Личностные

- сформируется сила воли, мужество, стойкость;
- сформируется умение работать в команде;
- сформируется чувство патриотизма;
- сформируется интерес к ведению здорового образа жизни;
- сформируется целеустремленность и навыки дисциплинированности.

8. **Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства ММА. Продвинутый уровень»**:

Личностные

у обучающихся:

- сформируется сила воли, мужество, стойкость;
- сформируется умение работать в команде;
- сформируется чувство патриотизма;
- сформируется интерес к ведению здорового образа жизни;
- сформируется целеустремленность и навыки дисциплинированности.

Метапредметные

- разовьются координационные способности, ловкость, выносливость, взрывная сила мышц, гибкость;
- сформируется социальная и коммуникативная компетентности
- учащиеся разовьют уверенность в себе в любых жизненных ситуациях;
- сформируется устойчивый интерес, потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- сформируется система взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей.

Предметные

учащиеся будут *знать:*

- историю появления смешанных единоборств ММА;
- приемы страховки и самостраховки:

- приемы борьбы в стойке и партере, соответствующие уровню аттестации 6-5 кю, Федерации Кэмпо России;
- технику выполнения основных ударов руками и ногами, соответствующие уровню аттестации 6-5 кю, Федерации Кэмпо России.

будут *уметь*:
- выполнять технические действия ММА, соответствующие уровню аттестации 6-5 кю, Федерации Кэмпо России;
- выполнять комплекс специальных физических упражнений;
- правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок.

9. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»:

Предметные:
- знание истории правил игры в футбол;
- знание правил судейства в «большом футболе» и мини-футболе;
- знание технических приемов и тактических взаимодействий в «большом футболе» и мини-футболе;
- знание физических возможностей человека;
- знание основ личной гигиены, самоконтроля, причин травматизма на занятиях и правил его предупреждения;
- знание правил и техники выполнения упражнений общефизической подготовки;
- знание правил и техники выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Метапредметные:
- приобретённые навыки выносливости, ловкости, координации движений; способность психологически настраиваться на игру;
- выраженная познавательная активность и инициативность на занятиях;
- приобретённые навыки участия в футбольных соревнованиях;
- развитая мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и к физическому самосовершенствованию;
- развитое умение работать в команде, навыки взаимопомощи, отчетливое понимание пользы для всей команды;
- приобретённые коммуникативные навыки, умение создавать дружескую атмосферу, умение адекватно общаться с членами команды, с противниками, с судьями, со зрителями;
- умение признавать и исправлять свои ошибки, навыки адекватных компромиссных решений, умение критически мыслить;
- высокие показатели развития креативного мышления, навыки решения непростых и нестандартных ситуаций, сформирована мотивация к здоровьесбережению; сформирован начальный уровень личностного и предпрофессионального самоопределения, стремление к самообразованию.

Личностные*:*
- сформированные навыки дисциплины и самоорганизации;
- сформированные навыки этичного поведения на футбольном поле с соперниками, с судьями, со зрителями;
- сформированные нравственные и волевые качества, уважение к себе, другим людям и к окружающему миру;

- сформированный интерес к «большому» футболу и к мини-футболу;
- сформированный устойчивый интерес к занятиям спортом и к ведению здорового образа жизни;
- сформирован начальный уровень личностного самоопределения, стремление к самообразованию.

10. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Футбольный клуб»:

Предметные:
- знание истории правил игры в футбол;
- знание правил судейства в «большом футболе» и мини-футболе;
- знание технических приемов и тактических взаимодействий в «большом футболе» и мини-футболе;
- знание физических возможностей человека;
- знание основ личной гигиены, самоконтроля, причин травматизма на занятиях и правил его предупреждения;
- знание правил и техники выполнения упражнений общефизической подготовки;
- знание правил и техники выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Метапредметные:
- приобретённые навыки выносливости, ловкости, координации движений; способность психологически настраиваться на игру;
- выраженная познавательная активность и инициативность на занятиях;
- приобретённые навыки участия в футбольных соревнованиях;
- развитая мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и к физическому самосовершенствованию;
- развитое умение работать в команде, навыки взаимопомощи, отчетливое понимание пользы для всей команды;
- приобретённые коммуникативные навыки, умение создавать дружескую атмосферу, умение адекватно общаться с членами команды, с противниками, с судьями, со зрителями;
- умение признавать и исправлять свои ошибки, навыки адекватных компромиссных решений, умение критически мыслить;
- высокие показатели развития креативного мышления, навыки решения непростых и нестандартных ситуаций, сформирована мотивация к здоровьесбережению; сформирован начальный уровень личностного и предпрофессионального самоопределения, стремление к самообразованию.

Личностные:
- сформированные навыки дисциплины и самоорганизации;
- сформированные навыки этичного поведения на футбольном поле с соперниками, с судьями, со зрителями;
- сформированные нравственные и волевые качества, уважение к себе, другим людям и к окружающему миру;
- сформированный интерес к «большому» футболу и к мини-футболу;
- сформированный устойчивый интерес к занятиям спортом и к ведению здорового образа жизни;

- сформированное уважительное отношенияе к славной истории нашей Родины, - сформированное чувства патриотизма;
- сформирован начальный уровень личностного самоопределения, стремление к самообразованию.

11. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Чир-спорт»:

Предметные:

- у учащихся будут сформированы первоначальные представления о значении чир-спорта для укрепления здоровья (физического, социального, психологического)
- учащиеся будут знать базовые элементы хореографии;
- учащиеся будут знать основные формы и базовые элементы чирлидинга.
- учащиеся будут знать основы растяжки и способы практического использования.
- будет сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.)
- появление у учащихся умений и навыков организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Метапредметные:

- у учащихся сформируется потребность к здоровому образу жизни;
- у учащихся сформируется потребность к регулярным занятиям физической культурой, чирлидингом или другим видом спорта;
- у учащихся разовьется концентрации внимания;
- у учащихся разовьются двигательные качества (сила, быстрота и т.д.) и повысятся возможности функциональных систем организма.
- у учащихся сформируются умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов.

Личностные:

- у учащихся сформируются нравственные качества личности, патриотизма, любви к родине;
- у учащихся сформируются моральные и волевые качества;
- у учащихся сформируются лидерские качества целеустремленности, уверенности в себе, эмоциональной зрелости.
- у учащихся сформируются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

12. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Шахматы»:

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Предметные:

- познакомятся с историей игры в шахматы;
- познакомятся с правилами игры в шахматы;
- познакомятся с правилами оценивания шахматных турниров.

Метапредметные:

- сформируют логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- сформируют умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
- сформируют стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- сформируют интерес к игре в шахматы и активное участие в занятиях;
- сформируют мотивацию к познанию и творчеству;

Личностные:

- сформируют навыки дисциплины и самоорганизации;
- приобретут уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
- сформируют уважение к чужому мнению;
- сформируют умение этично общаться со сверстниками;
- сформируют уважение к истории России, чувство любви к родине, патриотизм.

13. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Ша**шки**»:

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Предметные:

- познакомятся с историей игры в шашки;
- познакомятся с правилами игры в шашки;
- познакомятся с правилами оценивания шашечных турниров.

Метапредметные:

- сформируют логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- сформируют умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
- сформируют стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- сформируют интерес к игре в шашки и активное участие в занятиях;
- сформируют мотивацию к познанию и творчеству.

Личностные:

- сформируют навыки дисциплины и самоорганизации;
- приобретут уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
- сформируют уважение к истории родины;
- сформируют умение этично общаться со сверстниками.

14. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Юный футболист»:

Предметные

учащиеся:

- познакомятся с историей зарождения футбола;
- усвоят правила игры в мини-футбол;
- усвоят правила судейства в мини-футболе;
- усвоят технические приемы и тактические взаимодействия в мини-футболе;
- познакомятся с физическими возможностями человека и с правилами их тестирования;

- усвоят основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- усвоят правила и технику выполнения упражнений общефизической подготовки;
- усвоят правила и технику выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Метапредметные

у учащихся разовьются:
- выносливость, ловкость, координация движений;
- умение психологически настраиваться на игру, быть уравновешенным на поле;
- познавательная активность, инициативность на занятиях;
- навыки участия в соревнованиях различного уровня по мини-футболу;
- мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к физическому самосовершенствованию;
- навыки работы в команде.

Личностные

-навыки этичного поведения на футбольном поле с соперниками;
- нравственные и волевые качества у учащихся, уважение к себе, другим людям и к окружающему миру;
- устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Михайлов Александр Борисович

Подписано цифровой подписью: Михайлов Александр Борисович
Дата: 2026.10.16 11:58:54 +03'00'