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

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 2 от 10.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ № 125 от 13.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Август. Чемпионы»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации Программы: 2 недели
Количество часов по Программе: 24 часа
Год разработки Программы: 2025

Автор-составитель:
Чеченев Алексей Юрьевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка 3

Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Август. Чемпионы» 7

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Август. Чемпионы» 7

2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Август. Чемпионы» 7

Раздел 3. Воспитательная деятельность 9

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы 10

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Август. Чемпионы» 12

Приложения 14

Приложение 1. Календарный учебный график Программы 14

Приложение 2. Карточка Программы 15

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. **Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в** Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023 №685-ФЗ).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 01.07.2025).
5. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р «Об утверждении Стратегии развития молодежной политики в период до 2030 года».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
11. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).
12. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).
13. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 15.02.2025)

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред.29.04.2023).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В последние годы наблюдается обострение проблемы здоровья и физического развития подрастающего поколения. Ключевым фактором риска является гиподинамия, обусловленная малоподвижным образом жизни. Недостаток физической активности приводит к ухудшению соматического состояния, негативно влияет на психическое здоровье и снижает качество умственной деятельности.

Актуальность программы заключается в том, что ее содержание направлено на решение данной проблемы в период летних каникул, когда остро стоит вопрос организации досуга и занятости обучающихся. Оно построено на принципах общей физической подготовки, что позволяет удовлетворить естественную потребность обучающихся в двигательной активности, обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие, создает прочную функциональную базу для последующей специальной подготовки и освоения более сложных образовательных программ в области спорта.

Воспитательный потенциал Программы. Средства физической культуры и спорта имеют огромный потенциал для решения задач нравственного, гражданского, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности. В период проведения учебно-тренировочных занятий большое внимание уделяется формированию у обучающихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитию навыков конструктивного общения, умения планировать и осуществлять свою деятельность, принимать оптимальные решения в текущей ситуации.

Отличительные особенности Программы. Отличительной особенностью данной Программы является ее краткосрочный характер, а также содержание, которое направлено на ведение физкультурно-образовательной деятельности в рамках летнего оздоровительного отдыха в детских оздоровительных лагерях или на базе образовательного учреждения.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте с 8 до 18 лет.

К учебному процессу допускаются все желающие указанной возрастной категории, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Особенностью данной Программы является то, что адресатом могут быть категории обучающихся с разным уровнем физической и технической подготовленности: обучающиеся, осваивающие дополнительные общеобразовательные программы по любым видам спорта, а также новички,

желающие укрепить общефизическую подготовку в рамках краткосрочного учебно-тренировочного процесса. Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

Младший школьный возраст (8-11 лет).

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные качества, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

Средний школьный возраст (12-15 лет)

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

Старший школьный возраст (16-18 лет)

Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование мотивации к физическому развитию и ведению здорового образа жизни посредством занятий общей физической подготовкой в рамках летней оздоровительной кампании.

Задачи программы:

Личностные:

- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать морально-волевые качества: дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, ответственность.

Метапредметные:

- развивать навыки бесконфликтного и конструктивного общения внутри коллектива, с окружающими.

Предметные:

- познакомить с особенностями общей физической подготовки;
- обучить базовым двигательным действиям гимнастических, циклических и

игровых видов физкультурной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные:

Обучающиеся

- проявляют ответственное отношение к своему здоровью;
- проявляют морально-волевые качества: дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, ответственность.

Метапредметные:

- проявляют навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими.

Предметные:

- знают особенности общей физической подготовки;
- владеют базовыми двигательными действиями гимнастических, циклических и игровых видов физкультурной деятельности.

Объем Программы: 24 часа.

Срок освоения Программы: 2 недели.

Форма обучения: очная.

Виды занятий: теоретические и практические занятия с группой.

Формы контроля:

- текущий контроль – педагогическое наблюдение;
- промежуточная аттестация – экспертная оценка.

Режим учебных занятий: 5 раз в неделю по 2 и 3 академических часа.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Август. Чемпионы»

Предмет: общая физическая подготовка

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**1й микроцикл**	**12**	**1**	**11**	
1.1	Введение в программу	1	1		
1.2	Легкоатлетические упражнения	4		4	
1.3	Состязательные игры и эстафеты	1		1	
1.4	Общеразвивающие упражнения с предметами	3		3	
1.5	Общеразвивающие упражнения на выносливость (кроссфит)	3		3	Текущий контроль/ Педагогическое наблюдение
2	**2й микроцикл**	**12**		**12**	
2.1	Легкоатлетические упражнения	4		4	
2.2	Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств	3		3	
2.3	Состязательные игры и эстафеты	1		1	
2.4	Общеразвивающие упражнения на выносливость (кроссфит)	3		3	
2.5	Итоговое занятие	1		1	Промежуточная аттестация/ Экспертная оценка
	Итого:	**24**	**1**	**23**	

2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Август. Чемпионы»

1. 1й микроцикл

1.1 Введение в программу (1 час)

Теория (1 час). Основные понятия о здоровье, здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного

спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Особенности общей физической подготовки (актуальность, универсальность, дозирование). Соблюдение техники безопасности при занятиях общей физической подготовкой в спортивном зале и на улице. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.

1.2 Легкоатлетические упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Прыжки в высоту и длину. Многоскоки. Бег с препятствиями. Толчок ядра. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.

1.3 Состязательные игры и эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Двигательные задания в парах с элементами конкуренции и состязательности. Командные эстафеты на быстроту и скоростную выносливость.

1.4 Общеразвивающие упражнения с предметами (3 часа)

Практика (3 часа). Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой (поясом). Игровые упражнения с теннисным мячом. Гимнастические упражнения с набивным мячом (вес мяча от 3 до 5 кг.). Силовые упражнения с отягощениями (амортизаторами). Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на тренажерных устройствах и с резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах (воркаут).

1.5 Общеразвивающие упражнения на выносливость (кроссфит) (3 часа)

Практика (3 часа). Челночный бег, набрасывание медицинбола, краткосрочные спринты на боксерском мешке, равномерный бег, толчок штанги, поднимание гири, отжимания, подтягивания на перекладине.

2. 2й микроцикл

2.1 Легкоатлетические упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Прыжки в высоту и длину. Многоскоки. Бег с препятствиями. Толчок ядра. Бег на короткие и длинные дистанции.

2.2 Специальные упражнения для развития физических качеств (3 часа)

Практика (3 часа). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером.

2.3 Состязательные игры и эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Двигательные задания в парах с элементами конкуренции и состязательности. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Командные эстафеты для развития быстроты и ловкости.

2.4 Общеразвивающие упражнения на выносливость (кроссфит) (3 часа)

Практика (3 часа). Круговая тренировка, разбитая по сетам и сочетающая челночный бег, набрасывание медицинбола, краткосрочные спурты на боксерском мешке, равномерный бег, толчок штанги, поднимание гири, отжимания, подтягивания на перекладине, сгибание туловища из положения лежа.

2.5 *Итоговое занятие (1 час)*

Практика (1 час). Подведение итогов освоения программы. Промежуточная аттестация.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Целевые ориентиры воспитания ДООП «Август. Чемпионы» направлены на:

- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда.

3.2 Формы и методы воспитания. Основными формами воспитания в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения;
- практические занятия (учебно-тренировочные) - способствуют усвоению и применению правил поведения, укреплению внутренней дисциплины, воспитанию ответственности, целеустремленности, трудолюбия; дают опыт долгосрочной системной деятельности.

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

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса. ДООП «Август. Чемпионы» реализуется спортивном объединении «Каскад», имеющем многолетнюю историю и традиции. Воспитательный процесс осуществляется на базе МАУДО «ДПШ».

3.4 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки
1.	Беседа «Здоровый образ жизни в большом городе»	Формирование осознанного отношения к своему здоровью с целью ограничения и компенсации негативного влияния городской среды	август
2.	Беседа «Спорт и труд рядом идут»	Воспитание трудолюбия и уважения к труду, волевых качеств, патриотизма на примере достижений известных спортсменов	август

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма текущего контроля – педагогическое наблюдение Форма промежуточной аттестации – экспертная оценка уровня общей физической подготовленности. Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Оценочные средства текущего контроля
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Август. Чемпионы»

№п /п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
1.	Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний	1
			Объем освоенных знаний составляет более ½	2
			Обучающийся освоил практически весь объем знаний	3
2.	Практическая подготовка	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков	1
			Объем освоенных умений и навыков составляет более ½	2
			Обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой	3

1-2 балла - уровень освоения материала низкий,
3-4 балла - уровень освоения материала средний,
5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

Оценочные средства промежуточной аттестации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Август. Чемпионы»

№ п\п	Показатели (оцениваемые	Степень выраженности оцениваемого параметра	Баллы

	параметры)		
1.	Теоретические и практические знания легкоатлетических и гимнастических упражнений для развития физических качеств.	Знает особенности и технику бега, прыжков, атлетических упражнений, основы техники безопасности на занятиях, но слабо владеет базовыми двигательными и техническими элементами	1-2
		Знает особенности и технику бега, прыжков, атлетических упражнений, соблюдает технику безопасности на занятиях, выполняет базовые двигательные и технические элементы с небольшими погрешностями	3-4
		Знает особенности и технику бега, прыжков, атлетических упражнений, соблюдает технику безопасности на занятиях, овладел базовыми двигательными и техническими элементами	5-6

1-2 балла - уровень освоения материала низкий,
3-4 балла - уровень освоения материала средний,
5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

Карта наблюдений за метапредметными результатами

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими		
		Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Умеет вести диалог и задавать вопросы	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения
1.				
2.				
3.				
…				

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеют
Педагог дополнительного образования _____

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Август. Чемпионы»

Методы обучения

По способу формирования знаний, умений и навыков:

- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);
- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

- практический (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);
- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);
- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации, создание ситуации успеха).

Методы физической подготовки:

- игровой;
- соревновательный.

Средства физической подготовки: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, упражнения на развитие физических качеств.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (30-35% времени)

- построение, проверка готовности, сообщение темы и задач занятия;
- общая разминка (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении, на месте).

Основная часть (60-70% времени)

- упражнения с целью ознакомления с основными техническими элементами;
- упражнения, имеющие тактическую направленность;
- упражнения соревновательного характера.

Заключительная часть (5-10% времени)

- упражнения на равновесие и растяжку;
- упражнения на расслабление и восстановление;
- подведение итогов занятия.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Лемменс, Г. Кикбоксинг / Г. Лемменс. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. — С. 56.
2. Синяков, А. Ф. Прочь, усталость! / А. Ф. Синяков. — Москва : Физкультура и спорт : Знание, 1989. — С. 100–191.
3. Цвилюк, Г. Е. Школа безопасности: пособие по выживанию / Г. Е. Цвилюк. — Москва : ЭКСМО, 1995. — 176 с.
4. Шварц, В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. — Москва: Эксмо, 1995. — 176 с.
5. Шумилин, В. Я. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ по борьбе / В. Я. Шумилин. — Авангард.

Литература для обучающихся и родителей.

1. Цвилюк, Г. Е. Школа безопасности : пособие по выживанию / Г. Е. Цвилюк. — Москва : ЭКСМО, 1995. — 176 с.
2. Лемменс, Г. Кикбоксинг / Г. Лемменс. — Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. — С. 56.
3. Синяков, А. Ф. Прочь, усталость! / А. Ф. Синяков. — Москва : Физкультура и спорт : Знание, 1989. — С. 100–191.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I.	Информационно-коммуникационные средства *(программные средства)*	
1.	Сайты: https://vk.com/kaskad_academy?from=groups , https://vk.com/kaskad_book?from=groups	
II.	Учебно-практическое (спортивный инвентарь) оборудование	
1.	Будо-маты	1х1 50шт.
2.	Шведская стенка	3 секции
3.	Перекладина навесная	3
4.	Брусья навесные	1
5.	Маты поролоновые (1х2)	6
7.	Гантели (200гр, 500гр, 3кг., 8кг.)	12 пар
8.	Гиря (32кг)	2
9.	Гиря (24кг)	2
10.	Гиря (16кг)	2
11.	Скакалки	30
12.	Боксерский мешок	12
13.	Мячи баскетбольные набивные	12
14.	Мячи каучуковые	12
15.	Униформа	12 комплектов
III.	Мебель	
1.	Гимнастические скамейки	2
2.	Шкафы-сталажи для хранения оборудования	1

Приложения

Приложение 1
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Август. Чемпионы»

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

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

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

Календарный учебный график

Центр спортивной работы 2025/2026 учебный год

Название ДООП, учебная группа	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август		
	01-07 сентября	08-14 сентября	15-21 сентября	22-28 сентября	29 сентября-05 октября	06-12 октября	13-19 октября	20-26 октября	27 октября-02 ноября	03-09 ноября	10-16 ноября	17-23 ноября	24-30 ноября	01-07 декабря	08-14 декабря	15-21 декабря	22-28 декабря	29 декабря-04 января	05-11 января	12-18 января	19-25 января	26 января-01 февраля	02-08 февраля	09-15 февраля	16-22 февраля	23 февраля-01 марта	02-08 марта	09-15 марта	16-22 марта	23-29 марта	30 марта-05 апреля	06-12 апреля	13-19 апреля	20-26 апреля	27 апреля - 03 мая	04-10 мая	11-17 мая	18-24 мая	25-31 мая	01-07 июня	08-14 июня	15-21 июня	22-28 июня	29 июня-05 июля	06-12 июля	13-19 июля	20-26 июля	27 июля-02 августа	03-09 августа	10-16 августа	17-23 августа	24-30/31 августа
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2025 - 31.12.2025																		второе полугодие 01.01.2026 - 31.05.2026																																	
Август. Чемпионы, группа 1(981), 1(982)																																																		12в	12в

т- текущая аттестация
п- промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Август. Чемпионы»

Карточка Программы

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Август. Чемпионы
краткое название ДООП/модуля	Август. Чемпионы
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа «Август. Чемпионы» является краткосрочной и реализуется в летний период. В процессе занятий юные спортсмены узнают о системе подготовки спринтеров и стайеров, научатся приёмам преодоления утомления, познают секреты методики круговых тренировок (кроссфитов), овладеют способами рационального решения двигательных задач в комбинированных эстафетах и состязательных играх, получат важные советы по укреплению личного здоровья.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1 1й микроцикл 1.1 Введение в программу 1.2 Легкоатлетические упражнения 1.3 Состязательные игры и эстафеты 1.4 Общеразвивающие упражнения с предметами. 1.5 Общеразвивающие упражнения на выносливость (кроссфит) 2 2й микроцикл 2.1 Легкоатлетические упражнения 2.2 Специальные упражнения для развития физических качеств 2.3 Состязательные игры и эстафеты 2.4 Общеразвивающие упражнения на выносливость (кроссфит) 2.5 Итоговое занятие
ключевые слова для поиска программы	Общая физическая подготовка
цель и задачи	Формирование мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни посредством занятий общей физической

	подготовкой в рамках летней оздоровительной кампании. Задачи Личностные: формировать бережное отношение к своему здоровью, способствовать укреплению здоровья; воспитанию волевых качеств. Метапредметные: развивать навыки бесконфликтного и конструктивного общения внутри коллектива, с окружающими. Предметные: познакомить с особенностями легкоатлетических и гимнастических упражнений на развитие физических качеств.
результат	Обучающиеся знают особенности общей физической подготовки, владеют базовыми двигательными действиями гимнастических, циклических и игровых видов физкультурной деятельности; проявляют навыки бесконфликтного и конструктивного общения внутри коллектива, с окружающими.
материальная база	Татами, шведская стенка 2 шт., турник навесной 2 шт, брусья навесные 2 шт., маты мягкие 20 шт., гантели 10 шт., скакалки 30 шт., обручи 20 шт.
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	2 недели
общее количество и количество часов в неделю	24/12