

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
г.НЕВЬЯНСКА

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 9  
от «29» августа 2025г.

Утверждаю:  
директор МБОУ СОШ № 3 НГО  
\_\_\_\_\_ Скороходова Н.В.  
от «29» августа 2025г.  
Приказ № 145/Д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«СПОРТия»**

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Уровень:* стартовый

*Возраст обучающихся:* 9-12л.

*Срок реализации:* 1 год (68 ч.)

Составитель:

Пономарева М.А.,

учитель физической культуры

г. Невьянск,  
2025 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	с. 3
2.	Содержание программы	с. 7
2.1.	Содержание учебного (тематического) плана	с. 7
2.2.	Учебный (тематический) план	с. 9
3.	Формы аттестации и оценочные материалы	с. 10
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	с. 11
4.1.	Методическое обеспечение реализации программы	с. 11
4.2.	Учебно-информационное обеспечение	с. 12
4.3.	Материально-технические условия реализации	с. 13

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СПОРТиЯ» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.12 № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями на 8 декабря 2020 года) (редакция, действующая с 1 января 2021 года)
2. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025г. (распоряжение правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
3. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196).(с изменениями от 05.09.19 № 470, от 30.09 20 № 533)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказ Росстата от 13 сентября 2016 г. N 501 "Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей".
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. N 09-1672 "О направлении методических рекомендаций ".
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 05 сентября 2019 г. N 470 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"
10. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
11. Приказ Министерства образования РФ от 23 августа 2017 года N 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976\_04 «Рекомендации по реализации курсов внеурочной деятельности, программ

воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»

13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»

14. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования Свердловской области ГАНОУСО «Дворец молодежи», г. Екатеринбург, 2020г.

**Актуальность программы** Физкультурно-оздоровительная деятельность, направленная на укрепление здоровья обучающихся, создает представление о необходимости бережного отношении к собственному здоровью, формирует потребность в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, координации в движении, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Педагогическая целесообразность** программы по общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Отличительные особенности программы:** программа дает возможность учащимся улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

учебное содержание программы излагается в логике от общего к частному, и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод знаний в практические навыки и умения; учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических

занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

На занятиях даются теоретические сведения о правилах активного здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Уровень**- стартовый

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Адресат** – учащиеся от 9 до 12 лет, количество детей: до 20 человек.

**Режим занятий** – проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**Объем программы** – 68 часа в год.

**Срок освоение программы** - программа рассчитана на 1 год обучения (34 учебные недели).

**Формы обучения** – очная

**Методы обучения** - наглядно-практический, объяснительно-иллюстративный, частично поисковый, игровой.

**Способы организации образовательной деятельности** - фронтальная, индивидуальная, групповая.

**Виды занятий** – беседа, практическое занятие, соревнования.

**Формы подведения результатов** – практическое занятие, сдача контрольных нормативов.

**Педагогические технологии** - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

### **Цель и задачи программы**

**Целью** программы является создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающимися посредством занятий ОФП.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- создать представление об истории возникновения спортивных игр, о первых соревнованиях по волейболу и баскетболу в России и за рубежом;
- ознакомить с судейскими терминами и теоретическими аспектами спортивных игр.

##### **Развивающие:**

- способствовать развитию физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей;
- формировать у обучающихся умения владеть техническими приемами, подачи передачи волейбольного мяча.

##### **Воспитательные:**

- повышать интерес к занятиям физической культурой;
- воспитывать у учащихся устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

## Планируемые результаты освоения программы.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими спортивного кружка; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены итоговые контрольные задания, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока. Предполагает освоение содержания базового уровня учебных достижений. Требования к этому уровню определяются в соответствии с образовательной программой курса.

По итогам реализации программы учащиеся будут **знать:**

- знать краткие исторические сведения о возникновении волейбола и баскетбола, и истории, о соревнованиях по этим видам в России и за рубежом;
- понимать и применять судейские термины и теоретические аспекты волейбола и баскетбола;
- освоить правила техники безопасности на занятиях по волейболу и баскетболу, основные элементы техники приема перемещений и владения мячом.

По итогам реализации программы обучающиеся будут **уметь:**

- уметь играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам;
- выполнять технические приемы, подач и передач волейбольного мяча; развивать физические способности: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.

По итогам реализации программы обучающиеся **получат возможность:**

- осознанного желания посещать занятия, проявлять интерес к занятиям физической культурой;
- понимать роль и влияние упражнений на укрепление здоровья;
- проявлять устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
- проявлять социально и личностно значимые качества личности, обеспечивающие успешность совместной деятельности.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Содержание учебного (тематического) плана (68 часов).**

#### **Раздел 1. Основы знаний. (6 ч.)**

##### **Травматизм в спорте, причины. (2 ч.)**

*Теория.* Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

*Формы контроля:* беседа, инструктаж.

##### **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 ч.)**

*Теория.* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

*Формы контроля:* беседа.

##### **Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (2 )**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование.

#### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП). (58 ч.)**

##### **1. Основы видов спорта (6 ч.)**

*Теория.* Основы видов спорта.

*Практика.* Волейбол. Баскетбол. Легкая атлетика.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

##### **2. Подвижные игры. (16 ч.)**

*Теория.*

*Практика.* Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### **3. Упражнения на быстроту, гибкость, силу, ловкость, выносливость. (14 ч.)**

*Теория.*

*Практика.* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, силы, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### **4. Спортивные игры (12 ч.)**

*Теория.*

*Практика.* Спортивные игры.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

### **5. Соревнования и конкурсы (10 ч.)**

*Теория.*

*Практика.* Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования - эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, силы, гибкости, выносливость, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

### **Раздел 3. Контрольные испытания. (4 ч.)**

*Теория.*

*Практика.* Сдача нормативов.

*Ожидаемый результат.* Высокий уровень физической подготовки учащихся.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений



## 2.2. Учебный (тематический) план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
1.	Травматизм в спорте, причины.	2	2	-	беседа, инструктаж
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	2	-	беседа
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	беседа, контрольное тестирование
<b>II</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>58</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	
1.	Основы видов спорта.	6	2	4	беседа, выполнение тестов
2.	Подвижные игры.	16	-	16	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3.	Упражнения на быстроту, гибкость, силу, ловкость, выносливость.	14	-	14	выполнение упражнений
4.	Спортивные игры.	12	-	12	выполнение контрольных упражнений
5.	Соревнования и конкурсы	10	-	10	выполнение контрольных упражнений праздники «Здоровья»
<b>III.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	выполнение контрольных упражнений и тестов
	<b>Итого часов – 34</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

### 3. **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Основной показатель реализации программы – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Учащиеся, выполняют сдачу входящих нормативов по физической подготовленности в осенний период повторную сдачу итоговых нормативов в весенний период с фиксацией в таблицу мониторинга сравнительных результатов.

Для группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.

**Способы определения результативности программы:**

- контрольные соревнования по ОФП;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- визуальной оценивание выполнения техники приемов, подач и передач мяча;
- динамика достижений;
- контрольные игры с заданиями;
- викторина, опрос;
- анкетирование.

**Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений обучающихся.

### **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

№ п/п	Наименование	Дев. 9-11 лет	Мал. 9-11 лет
1.	Бег 30 м (сек)	5.6-7.3	5.4-7.1
2.	Челночный бег 3 x 10 м(сек)	9.7-11.2	9.1-10.4
3.	Прыжок в длину с места (см)	100-135	110-145
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	80	60

5.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	90-120-	100-140
6.	Подбрасывание и ловля мяча (раз)	5-7	5-7
7.	Перебрасывание мяча в паре разными способами (раз)	10-15	12-15
8.	Статическое равновесие (сек)	10	10
9.	Подъем туловища (раз)	25	20
10.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	7	10
11.	Бег на выносливость (м)	200-400	200-500
12.	Подтягивание в висе (раз)	5	5

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1 Методическое обеспечение реализации программы

*Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по волейболу, баскетболу.
- Схема и плакаты освоения технических приемов в волейболе, баскетболе.
- Правила игры в волейбол, баскетбол.
- Правила судейства в волейболе, баскетболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу, баскетболу.

*Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу, баскетболу.
- Инструкция по технике безопасности при занятиях ОФП.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способ) обучения зависит от психологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определение **педагогические принципы:**

- Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной

требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- Принцип сознательности и активности обучающихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному»

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, участие детей в «Весёлых стартах» и праздниках.

## **4.2. Учебно-информационное обеспечение программы**

### **Список литературы для педагога**

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. -

M., 1986.

4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
- 10.Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
- 11.Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.

### **Информационное обеспечение**

<http://fizkultura-na.ru/>

<http://multiurok.ru/files/sbornik-podvizhnykh-igr-1.html>

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://summercamp.ru/>

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

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

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ СОШ №

Для занятий по программе дополнительного образования по ОФП необходимо материально-техническое обеспечение:

- Спортивный инвентарь:
- Волейбольные мячи
- Баскетбольные мячи
- Скакалки
- Теннисные мячи
- Малые мячи
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Сетка волейбольная
- Щиты с кольцами
- Секундомер
- Свисток
- Маты



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279302

Владелец Скороходова Наталия Владимировна

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026