

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	c. 3
2.	Содержание программы	c. 7
2.1.	Содержание учебного (тематического) плана	c. 7
2.2.	Учебный (тематический) план	c. 9
3.	Формы аттестации и оценочные материалы	c. 10
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	c. 11
4.1.	Методическое обеспечение реализации программы	c. 11
4.2.	Учебно-информационное обеспечение	c. 12
4.3.	Материально-технические условия реализации	c. 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 обще развивающих 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 обще развивающим 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, подачами 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	
I	Основы знаний	6	6	-	
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
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	58	2	56	
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»
III.	Контрольные испытания	4	-	4	выполнение контрольных упражнений и тестов
	Итого часов – 34	68	8	60	

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 технике 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 х 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 воспитаниям. - 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-vzryvnojsily-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