

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 22

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 22  
А.А. Левин  
Приказ № 137-О  
от «01» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

физкультурно-спортивной направленности

**«Быстрее, выше, сильнее»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Ширяева Кристина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2025

## **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа (далее – программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д;
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
- Приказ Минпросвещения России от 05.08.2020 г. №882-391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведёт к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно - оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно - оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребёнка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребёнка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально - волевых качеств.

Свободу действий дети реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребёнка. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

**Целью курса** общая физическая подготовка является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни дв

**Задачи курса:**

**Обучающие:**

1. Обучить основным приёмам двухсторонних игр; ■

2. Помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью; ■ сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства; ■
3. Ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; ■
4. Сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

**Развивающие:** ■

1. Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; ■
2. Формировать навыков дисциплины и самоорганизации; ■ развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу); ■
3. Совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

**Воспитательные:** ■

1. Прививать гигиенические навыки; ■
2. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; ■
3. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; ■
4. Формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Вид дополнительной общеобразовательной программы:** дополнительная общеразвивающая.

**Направленность образовательной деятельности:** спортивно - физкультурная.

**Уровень содержания:** базовый.

**Форма обучения:** очная, групповая.

**Возраст обучающихся:** обучающиеся начальных классов. Программа предназначена для детей 7-8 лет. Группы возможны разновозрастные. В группы зачисляются все желающие, с предоставлением справки от врача.

**Сроки реализации**

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год. Общее количество учебных часов -36.

Преподаваемый материал постепенно усложняется новыми элементами.

**Формы занятий:**

1. Практическое занятие;
2. Занятие - игра;
3. итоговое занятие.
4. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино - и видеозаписей.
5. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку.

### **Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:**

1. проведение открытых занятий для родителей;
2. проведение итогового занятия в конце года.

### **Планируемые результаты**

По окончании обучения учащиеся должны

#### **Знать:**

1. основные требования к занятиям по ОФП;
2. историю развития всех изученных видов спорта;
3. гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
4. влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
5. основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
5. способы проведения соревнований;

#### **Уметь:**

1. Усваивать программный материал;
2. Выполнять зачетные требования по ОФП;
3. Владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
4. Владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
5. Принимать участие в соревнованиях;
6. Осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений; использовать знания, умения, навыки на практике.

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов. Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

**Виды контроля:**

- 1.Тренировочные занятия;
2. Беседы, учебные игры;
- 3.Тестирование;
- 4.Эстафета;
- 5.Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

**Способы определения результативности реализации Программы**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

**Раздел 2. Содержание программы****Учебно - тематический план**

№	Тема	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятий		
2	Лёгкая атлетика	2	28	28
3	Подвижные и спортивные игры	2	20	24
4	Гимнастика с основами акробатики	2	14	16
	Всего	6	64	72

**Знания о физической культуре**

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл

физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

### Основы лёгкой атлетики

Лёгкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространённые и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Выполнение двигательных действий: Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

### Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

### Подвижные игры:

**Игра "Хвостики".** Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

**Игра «Мяч соседу».** Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

**Игра «Передача мяча в колоннах».** Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передаёт мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займёт своё место и не поднимет мяч над

головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

**Игра «Воробьи, вороны»** Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

**Игра «Вышибалы»** на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

#### Основы гимнастики с элементами акробатики

##### Упражнения общей физической подготовки:

Строевые упражнения. общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке). упражнения для укрепления мышц плечевого пояса упражнения для развития силы мышц рук упражнения для развития мышц брюшного пресса упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава упражнения для развития выносливости упражнения на гибкость и подвижности в суставах упражнения для развития координации

##### Прыжки на скакалке.

##### Прыжки в длину с места.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине.

Отжимание в упоре лежа.

Комплекс акробатической комбинации.

### **Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы**

#### **Тестирование и контрольные испытания**

	<b>Контрольные испытания</b>	<b>7-8 лет</b>	
		<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>1</b>	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	<b>9.9</b>	<b>10.2</b>
<b>2</b>	Прыжок в длину с места (см.)	<b>155</b>	<b>150</b>
<b>3</b>	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	<b>10</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	Подъём туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	<b>15</b>	<b>12</b>
<b>5</b>	Подтягивание на высокой	<b>2</b>	<b>+</b>



	перекладине (раз)		
<b>6</b>	Отжимание в упоре лежа (раз)	<b>4</b>	<b>2</b>

Аттестация проходит 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и уровня развития личностных качеств.

#### **Раздел 4. Организационно - педагогические условия реализации программы.**

##### **Техническое оснащение**

1. Гимнастическая стенка .
2. Мячи набивные
3. Рулетка.
4. Секундомер.
5. Гимнастические скамейки
6. Гимнастические маты -
7. Скакалки
8. Стойки конусы
9. Теннисные мячи
10. Аптечка

##### **Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

##### **Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год**

№	Содержание	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика - 12 часов</b>		
1	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и.	2
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и	2
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку	2
<b>Подвижные игры, 24 часа</b>		
7	Инструктаж ТБ. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/и	2
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и.	2

9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П/и	2
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/и.	2
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П/и	2
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П/и.	2
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и.	2
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и	2
15	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину. Эстафеты	2
16	Взаимодействие двух игроков. П/и. «Отдай мяч и выйди».	2
17	Комплекс упражнений с мячами. П/и «Гонка мячей по кругу»	2
18	ОРУ на гимнастических матах. П/и. «Ручной мяч»	2
<b>Гимнастика, 16 часов</b>		
19	Инструктаж ТБ. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/и	2
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П/и.	2
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П/и.	2
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П/и.	2
25	Лазание по гимнастической стенке. Прыжковые упражнения. П/и.	2
26	Упражнения на развитие гибкости . Комплекс упражнений на гимнастических матах. П/и.	2
<b>Лёгкая атлетика, 18 - ч</b>		
27	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и.	2
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2
29	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. П/и.	2
30	Прыжок в длину с места. П/и «Самый сильный»	2
31	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно - силовых качеств. П/и.	2
32	ОРУ. Подтягивание на верхней и нижней перекладине.	2
33	ОРУ. Круговая тренировка. П/и «Хвостики».	2

34	Полоса препятствий.	2
35	ОРУ. Развитие выносливости и быстроты. Эстафеты	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279261

Владелец Левин Алексей Алексеевич

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026