



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 133»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол 27.02.2026 № 9

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Школа № 133»
_____ М.В.Косарева
Приказ 10.03.2024 № 78- ОД

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«О, спорт, ты мир»
(программа рассчитана на детей 15-16 лет)

Физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы 1 смена (7 календарный, 5 рабочих дней)

Автор-составитель:
Н.В. Ковалев

г. Нижний Новгород
2026

Пояснительная записка

Нормативно-правовые требования, в соответствии с которыми была разработана программа.

Реализация Программы «О спорт, ты - мир!» по физкультурно-спортивному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, увеличение двигательной активности учащихся.

При разработке Программы использовались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р)
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 133»;

Актуальность Программы.

Актуальность программы определяется наличием потребности у детей в спортивной деятельности, как средстве самопознания, самовыражения и развития. Имея большую нагрузку в школе, ребята ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на их физическом состоянии. Занятия гимнастикой дают возможность укрепить здоровье, скорректировать телосложение, реализовать творческую активность. Гимнастика так же воспитывает морально-волевые качества ребёнка: терпение, настойчивость, ответственность. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей.

Новизна программы состоит в том, что дети приобретают опыт, имеющий практическое значение в развитии физических данных, ориентация на здоровый образ жизни, а, как известно: в здоровом теле – здоровый дух.

Отличительная особенность программы «О спорт, ты - мир!» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются

популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом, футболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей.

Занятия по программе «О спорт, ты - мир!» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Направленность программы

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «О, спорт, ты мир!»- физкультурно-спортивная.

Уровень освоения

Базовый уровень

Адресат программы

По программе «О, спорт, ты мир!» заниматься могут учащиеся 15-16 лет.

Цель программы

Цель – создание благоприятных условий для совершенствования физического развития ребенка с учетом индивидуальных особенностей его организма, раскрытие творческих способностей формирующейся личности.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Воспитательные

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 неделю обучения.

Объем программы

5 часов за 1 неделю обучения.

Режим занятий

Занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 часу, в соответствии с рекомендациями СанПиН.

Форма организации занятий

Очная групповая, с использованием приёмов индивидуальной работы.

Формы обучения

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Прогнозируемые результаты

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Способы определения результативности

Оценка результативности освоения программы обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Формы подведения итогов реализации программы

Обследование физической подготовленности и выявление уровня спортивного развития у детей осуществляется с помощью проведения соревнований.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	учебные игры
2.	Подвижные игры Гимнастика		2	2	учебные игры учебные игры
3.	Итоговый урок	-	1	1	учебные игры
Итого		1	4	5	

Календарный учебный график программы

№	Тема
1.	Разучивание комплекса утренней гимнастики «Богатырская разминка»
2.	Весёлые старты с элементами футбола
3.	Первенство по пионерболу
4.	Первенство по волейболу

5.	Первенство по баскетболу
----	--------------------------

Содержание рабочей программы

Теория: Инструктаж по ТБ.

Практика: Ознакомление с видами физической активности.

Общая физическая подготовка:

Знания по физической культуре:

Утренняя гимнастика:

Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры в волейбол.

Легкая атлетика:

Практика: Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта п о команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Гимнастика:

Практика: Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка.

Баскетбол:

Практика: Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока,

передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. П одвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол:

Практика: Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя рукам и стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках -

ловля мяча на месте и в движении –

низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры:

«Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Подвижные игры

Спортивные игры с элементами футбола.

Основные правила игры в футбол. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по мячу. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Технικο-тактические действия в футболе при выполнении углового удара. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях.

Спортивные игры с элементами волейбола.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Спортивные игры с элементами баскетбола.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Итоговая аттестация проводится в конце курса и предполагает зачет в форме игры. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методические материалы программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мячи футбольные	10
2	Мячи волейбольные	10
3	Мячи баскетбольные	10
4	Конусы	8

Список литературы и электронные ресурсы

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,