Администрация Коченевского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Белобородовская основная общеобразовательная школа

Принято
педагогическим советом
протокол № 1
от 20 .08.2026 г.
_____О.А.Нахаева

Утверждаю
Директор МКОУ
Белобородовская ООШ



приказ № 1 от 20 .08.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: физкультурно-спортивная

«Быстрее, выше, сильнее»

Возраст обучающихся: 7–18 лет (две возрастные группы: 7–11 лет и 12–18 лет)

Срок реализации: 1 год (34 часов)

Автор-составитель: Куликова А.В.,

педагог дополнительного образования

д.Белобородово

2026

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое развитие обучающихся, укрепление их здоровья, формирование двигательных навыков и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность программы обусловлена необходимостью повышения двигательной активности детей и подростков, укрепления их физического и психического здоровья. В соответствии с приоритетными направлениями развития физической культуры и спорта, а также задачами Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, программа способствует формированию у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитию физических качеств и приобретению базовых навыков в различных видах спорта.

Отличительные особенности программы, новизна: программа является краткосрочным курсом, позволяющим в сжатые сроки (34 часа) познакомить обучающихся с четырьмя видами спорта (лёгкая атлетика, настольный теннис, волейбол, футбол). Программа построена по модульному принципу, что позволяет варьировать содержание в зависимости от интересов и физической подготовленности обучающихся. Новизна программы заключается в интеграции различных видов спортивной деятельности, направленной на разностороннее физическое развитие.

Целевая аудитория (адресат программы): программа предназначена для двух возрастных групп:

- **7–11 лет** (1–4 классы) – младший школьный возраст;
- **12–18 лет** (5–9 классы) – средний и старший школьный возраст.

Специальных требований к уровню физической подготовки не предъявляется. Группы формируются по возрастному принципу, наполняемость групп – до 15 человек.

Объем программы: 34 академических часа.

Срок реализации: 34 часа (краткосрочная программа).

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Уровень программы: базовый.

Формы реализации: очная.

Режим занятий: программа рассчитана на 34 академических часа. Продолжительность одного занятия – 1 академический час (45 минут) с обязательным перерывом. Рекомендуемая периодичность: 2 занятия в неделю по 2 академических часа (всего 4 часа в неделю) в течение 8,5 недель, либо в рамках интенсивного курса (например, спортивной смены в лагере). Продолжительность занятия для детей 7–11 лет не должна превышать 40 минут непрерывной активности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: всестороннее физическое развитие обучающихся, укрепление их здоровья, формирование базовых двигательных навыков и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом через освоение элементов лёгкой атлетики, настольного тенниса, волейбола и футбола.

Задачи программы:

Предметные (образовательные):

- сформировать знания о правилах техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- обучить основным двигательным действиям в лёгкой атлетике (бег, прыжки, метания);
- обучить техническим элементам игры в настольный теннис (хватка, подача, удары);
- обучить техническим элементам игры в волейбол (стойка, передача, подача);
- обучить техническим элементам игры в футбол (ведение, передача, удар по мячу);
- сформировать знания о правилах соревнований по изучаемым видам спорта.

Метапредметные (развивающие):

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию, силу, выносливость;
- развивать умение взаимодействовать в команде, принимать решения в игровых ситуациях;
- развивать навыки самоорганизации и самоконтроля в процессе двигательной деятельности;
- формировать умение анализировать свои действия и действия товарищей.

Личностные (воспитательные):

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, волю к победе;
- формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и занятиям спортом;
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, уважения к соперникам;
- формировать навыки безопасного поведения при занятиях физической культурой.

1.3. Планируемые результаты

По завершении обучения по программе обучающиеся:

Предметные результаты:

- будут знать: правила техники безопасности на занятиях; основные правила соревнований по лёгкой атлетике, настольному теннису, волейболу, футболу;
- смогут выполнить: бег на короткие и средние дистанции, прыжок в длину с места, метание малого мяча; технические элементы в настольном теннисе (подача, отбивание); в волейболе (верхняя и нижняя передача, подача); в футболе (ведение мяча, передача, удар по мячу);
- приобретут опыт: участия в соревновательной деятельности по изучаемым видам спорта.

Метапредметные результаты:

- разовьют: быстроту, ловкость, координацию, силу, выносливость;
- сформируют умение: взаимодействовать в команде, принимать решения в игровых ситуациях;
- приобретут опыт: самоорганизации, самоконтроля, анализа собственных действий.

Личностные результаты:

- сформируют: устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- разовьют: дисциплинированность, ответственность, волю к победе;
- приобретут: навыки безопасного поведения, уважения к соперникам, чувство товарищества.

1.4. Содержание программы

Программа включает четыре модуля по видам спорта. Каждый модуль рассчитан на 7–8 часов. Учебный план представлен для каждой возрастной группы отдельно, с учётом дифференциации содержания и нагрузки.

Учебный план для возрастной группы 7–11 лет

№	Наименование модулей и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	**Модуль 1. Лёгкая атлетика**	**8**	**1**	**7**	
1.1	Техника	2	0,5	1,5	Наблюдение

№	Наименование модулей и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
	безопасности. Основы бега				
1.2	Прыжки в длину с места и с разбега	2	0,25	1,75	Наблюдение
1.3	Метание малого мяча	2	0,25	1,75	Наблюдение
1.4	Контрольные нормативы	2	0	2	Тестирование
2	**Модуль 2. Настольный теннис**	**8**	**1**	**7**	
2.1	Техника безопасности. Хватка, стойка	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.2	Подача и приём мяча	2	0,25	1,75	Наблюдение
2.3	Удары. Учебная игра	2	0,25	1,75	Наблюдение
2.4	Контрольные игры	2	0	2	Соревнование
3	**Модуль 3. Волейбол**	**9**	**1**	**8**	
3.1	Техника безопасности. Стойка, перемещения	2	0,5	1,5	Наблюдение
3.2	Верхняя и нижняя передача мяча	2	0,25	1,75	Наблюдение
3.3	Подача мяча	2	0,25	1,75	Наблюдение
3.4	Учебная игра	3	0	3	Наблюдение
4	**Модуль 4. Футбол**	**9**	**1**	**8**	

№	Наименование модулей и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
4.1	Техника безопасности. Ведение мяча	2	0,5	1,5	Наблюдение
4.2	Передача и приём мяча	2	0,25	1,75	Наблюдение
4.3	Удар по мячу. Учебная игра	3	0,25	2,75	Наблюдение
4.4	Контрольные игры	2	0	2	Соревнование
Итого		**34**	**4**	**30**	

Учебный план для возрастной группы 12–18 лет

№	Наименование модулей и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	**Модуль 1. Лёгкая атлетика**	**8**	**1**	**7**	
1.1	Техника безопасности. Спринт	2	0,5	1,5	Наблюдение
1.2	Прыжки в длину с разбега	2	0,25	1,75	Наблюдение
1.3	Метание гранаты (теннисного мяча)	2	0,25	1,75	Наблюдение
1.4	Контрольные нормативы	2	0	2	Тестирование
2	**Модуль 2. Настольный теннис**	**8**	**1**	**7**	

№	Наименование модулей и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
2.1	Техника безопасности. Совершенствование хватки	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.2	Подачи (различные виды). Приём	2	0,25	1,75	Наблюдение
2.3	Тактика игры. Учебная игра	2	0,25	1,75	Наблюдение
2.4	Контрольные игры	2	0	2	Соревнование
3	**Модуль 3. Волейбол**	**9**	**1**	**8**	
3.1	Техника безопасности. Стойка, перемещения	2	0,5	1,5	Наблюдение
3.2	Передачи (верхняя, нижняя) в парах	2	0,25	1,75	Наблюдение
3.3	Подача. Приём подачи	2	0,25	1,75	Наблюдение
3.4	Двусторонняя игра	3	0	3	Наблюдение
4	**Модуль 4. Футбол**	**9**	**1**	**8**	
4.1	Техника безопасности. Ведение, финты	2	0,5	1,5	Наблюдение
4.2	Передачи в движении. Остановка мяча	2	0,25	1,75	Наблюдение
4.3	Удары по воротам. Учебная игра	3	0,25	2,75	Наблюдение
4.4	Контрольные игры	2	0	2	Соревнование
Итого		**34**	**4**	**30**	

Содержание (описание тем) для возрастной группы 7–11 лет

Модуль 1. Лёгкая атлетика

- *Теория:* Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила поведения на стадионе и в спортивном зале.
- *Практика:* Обучение технике бега на короткие дистанции (30–60 м). Обучение прыжку в длину с места и с разбега. Обучение метанию малого мяча с места и с разбега. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 2. Настольный теннис

- *Теория:* Правила техники безопасности. Правила игры в настольный теннис. Основные виды хватки ракетки.
- *Практика:* Освоение хватки и основной стойки. Обучение подаче и приёму мяча. Освоение ударов (справа, слева). Проведение учебных игр. Контрольные игры.

Модуль 3. Волейбол

- *Теория:* Правила техники безопасности. Основные правила игры в волейбол. Позиции игроков.
- *Практика:* Освоение основной стойки и перемещений. Обучение верхней и нижней передаче мяча (в парах). Обучение нижней прямой подаче. Проведение учебных игр.

Модуль 4. Футбол

- *Теория:* Правила техники безопасности. Основные правила игры в футбол. Разметка поля, позиции игроков.
- *Практика:* Освоение ведения мяча (в движении, с обводкой). Обучение передаче мяча (в парах, в движении). Обучение удару по мячу (внутренней стороной стопы, подъёмом). Проведение учебных игр. Контрольные игры.

Содержание (описание тем) для возрастной группы 12–18 лет

Модуль 1. Лёгкая атлетика

- *Теория:* Правила техники безопасности. Основы биомеханики бега, прыжков, метаний. Правила соревнований.
- *Практика:* Совершенствование техники бега на короткие (60–100 м) и средние дистанции. Обучение прыжку в длину с разбега (способ «согнув ноги»). Обучение метанию гранаты (теннисного мяча). Сдача контрольных нормативов.

Модуль 2. Настольный теннис

- *Теория:* Правила техники безопасности. Тактика игры в настольный теннис. Виды подач.

- *Практика:* Совершенствование хватки и стойки. Освоение различных видов подач (плоская, подрезка). Обучение тактическим действиям. Проведение учебных игр. Контрольные игры.

Модуль 3. Волейбол

- *Теория:* Правила техники безопасности. Тактика игры в волейбол. Правила соревнований.
- *Практика:* Совершенствование стоек и перемещений. Обучение верхней и нижней передаче мяча в движении. Обучение верхней прямой подаче. Проведение двусторонних игр.

Модуль 4. Футбол

- *Теория:* Правила техники безопасности. Тактика игры в футбол. Правила соревнований.
- *Практика:* Совершенствование ведения мяча (с обводкой, с изменением скорости). Обучение передачам в движении, остановке мяча. Обучение ударам по воротам (с места, в движении). Проведение учебных игр. Контрольные игры.

1.5. Система контроля

Формы текущего контроля и аттестации:

- *Текущий контроль:* педагогическое наблюдение за выполнением технических элементов, участием в учебных играх, соблюдением правил техники безопасности.
- *Промежуточная аттестация:* не предусмотрена (краткосрочная программа).
- *Итоговая аттестация:* сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике; участие в контрольных играх по настольному теннису, волейболу, футболу.

Оценочные материалы:

- Контрольные нормативы по лёгкой атлетике (бег 30/60 м, прыжок в длину с места, метание мяча) – в соответствии с возрастными нормативами.
- Критерии оценки технических элементов в настольном теннисе, волейболе, футболе (Приложение 1).
- Карта наблюдения за игровыми действиями обучающихся.
- Чек-лист для самооценки обучающегося (Приложение 2).

РАЗДЕЛ 2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ КУРСОВ (МОДУЛЕЙ)

(Для данной программы, имеющей модульную структуру, разработка рабочих программ модулей не требуется, так как содержание каждого модуля полностью раскрыто в Разделе 1.)

РАЗДЕЛ 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

3.1. Цель и задачи, целевые ориентиры

Цель воспитания: создание условий для формирования у обучающихся нравственных и волевых качеств, ценностного отношения к здоровому образу жизни, уважения к спортивным традициям и чувства товарищества.

Задачи воспитания:

- формировать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, волю к победе;
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, уважения к соперникам и судьям;
- формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- развивать навыки безопасного поведения при занятиях физической культурой.

Целевые ориентиры:

- осознанное соблюдение правил техники безопасности и спортивной этики;
- умение работать в команде, поддерживать товарищей, уважать соперников;
- стремление к самосовершенствованию, проявление волевых качеств;
- ответственное отношение к своему здоровью.

3.2. Формы и методы воспитания

- Беседы о здоровом образе жизни, спортивной этике, правилах поведения на занятиях и соревнованиях.
- Групповые обсуждения («Что такое командный дух?», «Почему важно соблюдать правила?»).
- Совместная работа в парах и командах, взаимооценка.
- Рефлексия: анализ собственных действий, поведения, отношения к занятиям.
- Поощрение за проявление волевых качеств, взаимопомощи, дисциплины.

3.3. Условия организации воспитания

Воспитательная деятельность реализуется в рамках учебных занятий через содержание тем, формы работы и обсуждения. Создаётся доброжелательная атмосфера сотрудничества, поощряется взаимопомощь, уважение к результатам труда других, соблюдение правил игры и техники безопасности.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Вводная беседа «Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортом»	1-е занятие	Педагог
2	Беседа «Здоровый образ жизни – основа успеха»	Модуль 1	Педагог
3	Дискуссия «Что такое командный дух?»	Модуль 3	Педагог
4	Обсуждение «Почему важно уважать соперника?»	Модуль 4	Педагог
5	Итоговая рефлексия «Что я понял о спорте и о себе?»	Последнее занятие	Педагог

РАЗДЕЛ 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Календарный учебный график (общий КУГ)

Программа реализуется в период с [дата начала] по [дата окончания] 20__ года.

Показатель	Значение
Количество учебных недель	8,5 (при 2 занятиях в неделю)

Показатель	Значение
Количество учебных дней	17
Количество учебных часов	34
Дата начала обучения	[дата]
Дата окончания обучения	[дата]
Продолжительность каникул	не предусмотрены
Сроки проведения аттестации	итоговая – последнее занятие

(Тематический КУГ с распределением по занятиям представлен в Приложении 1.)

4.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:
Программу реализует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, владеющий методикой преподавания избранных видов спорта.

Материально-техническое обеспечение:

- *Помещения:* спортивный зал (для занятий волейболом, настольным теннисом), спортивная площадка (для занятий лёгкой атлетикой и футболом).
- *Оборудование и инвентарь:*
  - Лёгкая атлетика: секундомер, рулетка, мячи для метания (малые и теннисные), флажки.
  - Настольный теннис: теннисные столы, ракетки, мячи, сетки.
  - Волейбол: волейбольные мячи, сетка, стойки.
  - Футбол: футбольные мячи, ворота (или разметка), фишки, свисток.
- *Расходные материалы:* не требуются.
- *Требования к одежде:* спортивная форма, спортивная обувь (кеды, кроссовки).

Методическое обеспечение:

- *Методы и педагогические технологии:* словесный, наглядный, практический (игровой, соревновательный, круговой тренировки); методы строго регламентированного упражнения; технологии дифференцированного и индивидуального подхода.

- *Формы учебных занятий:* практическое занятие, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнование.

Информационное обеспечение:

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (ФГБУ «ФЦПСР», 2025).
- Методические рекомендации по разработке и реализации раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»).
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Список литературы для педагога:

1. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Физическая культура» (письмо Минпросвещения РФ от 23.01.2026 № АБ-254/06).
2. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2020.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2019.
4. Лёгкая атлетика: учебное пособие / Под ред. А.И. Жилкина. – М.: Физическая культура, 2018.

Список литературы и ресурсов для обучающихся:

1. Правила игры в настольный теннис, волейбол, футбол (официальные издания).
2. Спортивные игры: правила, упражнения, тактика (популярные издания для детей).
3. Видеоматериалы на платформах «ВКонтакте» и «RUTUBE» по темам: «Обучение технике бега», «Обучение игре в волейбол», «Обучение игре в футбол», «Настольный теннис для начинающих».

РАЗДЕЛ 5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Календарный учебный график (тематический КУГ)

(Пример для формата: 2 занятия в неделю по 2 академических часа)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма контроля
1-2	Лёгкая атлетика: техника безопасности. Основы бега	2	[дата]	Наблюдение
3-4	Лёгкая атлетика: прыжки в длину	2	[дата]	Наблюдение
5-6	Лёгкая атлетика: метание мяча	2	[дата]	Наблюдение
7-8	Лёгкая атлетика: контрольные нормативы	2	[дата]	Тестирование
9-10	Настольный теннис: техника безопасности. Хватка, стойка	2	[дата]	Наблюдение
11-12	Настольный теннис: подача и приём мяча	2	[дата]	Наблюдение
13-14	Настольный теннис: удары. Учебная игра	2	[дата]	Наблюдение
15-16	Настольный теннис: контрольные игры	2	[дата]	Соревнование
17-18	Волейбол: техника безопасности. Стойка, перемещения	2	[дата]	Наблюдение
19-20	Волейбол: верхняя и нижняя передача мяча	2	[дата]	Наблюдение
21-22	Волейбол: подача мяча	2	[дата]	Наблюдение

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма контроля
23-25	Волейбол: учебная игра	3	[дата]	Наблюдение
26-27	Футбол: техника безопасности. Ведение мяча	2	[дата]	Наблюдение
28-29	Футбол: передача и приём мяча	2	[дата]	Наблюдение
30-32	Футбол: удар по мячу. Учебная игра	3	[дата]	Наблюдение
33-34	Футбол: контрольные игры	2	[дата]	Соревнование

Приложение 2. Оценочные материалы

Чек-лист для самооценки обучающегося (7–11 лет)

Я умею / Я знаю	Да	Частично	Нет
Правильно выполнять разминку	☐	☐	☐
Бегать на короткие дистанции	☐	☐	☐
Прыгать в длину с места	☐	☐	☐
Метать малый мяч	☐	☐	☐
Держать ракетку для настольного тенниса	☐	☐	☐
Выполнять подачу в настольном теннисе	☐	☐	☐
Выполнять верхнюю передачу в волейболе	☐	☐	☐
Выполнять нижнюю подачу в волейболе	☐	☐	☐
Вести мяч в футболе	☐	☐	☐
Выполнять передачу мяча в футболе	☐	☐	☐

Я умею / Я знаю	Да	Частично	Нет
Соблюдать правила игр	☐	☐	☐
Работать в команде	☐	☐	☐

Критерии оценки техники выполнения элементов

Вид спорта	Элемент	Критерии оценки
Лёгкая атлетика	Бег 30/60 м	Техника старта, положение корпуса, работа рук и н результат
Лёгкая атлетика	Прыжок в длину	Техника разбега, отталкивания, приземления, резу
Лёгкая атлетика	Метание мяча	Техника замаха, броска, результат
Настольный теннис	Подача	Правильность хватки, траектория полёта мяча, точ
Настольный теннис	Удар	Техника удара, точность попадания в стол
Волейбол	Верхняя передача	Правильность стоек, положение рук, точность пер
Волейбол	Нижняя подача	Техника замаха, удар по мячу, точность
Футбол	Ведение мяча	Контроль мяча, скорость ведения, обводка
Футбол	Передача мяча	Точность, сила, техника выполнения

Шкала оценки:
5 баллов – техника выполнения правильная, результат высокий;
4 балла – техника в основном правильная, есть незначительные ошибки;
3 балла – техника с ошибками, результат средний;
2 балла – техника грубо нарушена, результат низкий.