

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи «Взлет»
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлет»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025

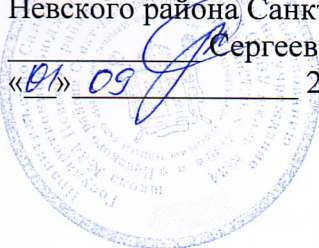
УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлет»
Невского района Санкт-Петербурга
Морозова Т.В.
Приказ от 01.09.2025 № 69



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ школы № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Сергеева Т.А.
«01» 09 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивные игры»

**Возраст обучающихся: 10 лет и старше
Срок освоения: 2 года**

Разработчик: Воробьев Александр Андреевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа *«Спортивные игры»* имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Молодёжь и дети» на 2025-2030 годы, реализации Федерального проекта «Всё лучшее детям» и в рамках Стратегического вектора развития системы образования Невского района Санкт-Петербурга «Государство», Целевого районного проекта «Капитал здоровья».

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Актуальность программы

Сохранение и укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств – важнейшая задача, которая является очень актуальной в настоящее время.

Спортивные игры – наиболее естественная форма физических упражнений для учащихся, соответствующих их анатомическим и психологическим особенностям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы.

Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром.

Оздоровительное значение игры зависит ещё от одного фактора - это интерес и чувство удовольствия, радости, сопровождающие игру.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье учащихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

Отличительные особенности

В данной программе предусматривается профессиональная ориентация обучающихся средней школы. Первая ступень знакомства с миром профессий. Обучение спортивным играм ориентируется на сопровождение жизненного самоопределения обучающихся, т.е. на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения личностно ориентированных занятий физическими упражнениями (по интересу и необходимости) И в будущем мы можем видеть хороших специалистов в области физической культуры и спорта. В данной программе также, предусматривается изучение и использование государственных символов Российской Федерации, что имеет важное значение в воспитании подрастающего поколения, в формировании чувства патриотизма, гражданственности, бережного отношения к историческому и культурному наследию, традициям многонационального народа России

Адресат программы

Данная программа адресована учащимся от 10-ти лет и старше, которые проявляют интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

Цель программы

Разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей обучающихся на основе формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий спортивными играми.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры, спорта и гигиены;
- способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к ведению здорового образа жизни;
- научить выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- изучить основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- сформировать понятие о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнёрского плеча» и взаимопомощи, дружбы;
- способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
- сформировать навык ответственности и самодисциплины;
- способствовать воспитанию дисциплины, силы воли, смелости, социальной активности, ответственности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: обучение проходит на русском языке.

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп:

В объединение принимаются учащиеся с 10 лет и старше, которые проявляют интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группах составляет:

Первый год обучения – 15 человек.

Второй год обучения – 12 человек.

Объём и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года:

1-й год обучения – 72 часа в год;

2-й год обучения – 72 часа в год

Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения

Группы 2-ого года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу 1-ого года обучения.

В группу 2-ого года обучения могут поступать вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Набор учащихся на 1-ый год обучения проводится в августе.

Комплектование групп 1-ого года обучения проходит до 06 сентября текущего учебного года.

Комплектование групп 2-ого года проводится в конце мая и конце августа текущего года.

Формы организации и режим занятий:

Занятия групп первого года обучения проводится 2 раза в неделю по 1 академическому часу в неделю, т.е. 2 академических часа в неделю (72 часа за 1 год, 1 академический час – 45 минут).

Занятия групп второго года обучения проводится 2 раза в неделю по 1 академическому часу в неделю, т.е. 2 академических часа в неделю (72 часа за 1 год, 1 академический час – 45 минут).

В случае необходимости (в том числе, сложной эпидемиологической обстановки) для реализации дополнительной общеразвивающей программы используются электронные средства обучения и дистанционные образовательные технологии.

Формы проведения занятий:

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- ролевая игра;
- тестирование;
- игровое соревнование.
- электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

Особенности организации образовательного процесса:

Содержание образовательного процесса при освоении материала программы направлено на развитие личности на основе овладения учащимися спортивными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность.

Программа предусматривает проведение занятий, направленных на достижение цели, установленной правилами игр.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения других специалистов.

Материально-техническое оснащение:

- измерительные приборы: секундомер, линейка;
- спортивный инвентарь:

- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи набивные;
- мячи баскетбольные и волейбольные;
- мячи для мини-футбола;
- мячи резиновые;
- сетка волейбольная;
- флажки;
- мячи гандбольные;
- гимнастические палки;
- теннисные мячи, ракетки;
- фитбольные мячи;
- веревка (d-1см);

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

Обучающиеся:

- узнают о здоровом образе жизни и разовьют интерес к нему;
- научатся выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, вести совместную деятельность;
- сформируют культуру общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- научатся оказывать взаимопомощь и моральную поддержку сверстникам, находить выход из спорных ситуаций;
- разовьют самостоятельность и ответственность за свои поступки.

Метапредметные

Обучающиеся:

- узнают о правилах проведения различных спортивных игр;
- разовьют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- разовьют умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научатся оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок;
- научатся объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные

Обучающиеся:

- узнают, что спортивные игры являются средством укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- научатся рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- расширят представления о технических приёмах различных спортивных игр;
- научатся выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- научатся вести наблюдение за показателями своего физического развития.

- научатся организовывать спортивные игры и элементы соревнований со сверстниками, осуществлять объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Учебный план 1-ого года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос-игра, наблюдение
2.	Физическая культура и спорт.	1	0,5	0,5	Опрос-игра, наблюдение
3.	Спортивные игры с мячом с элементами футбола	15	0,5	14,5	Соревнование-игра
4.	Спортивные игры с мячом с элементами волейбола	14	0,5	13,5	Соревнование-игра
5.	Спортивная игра бадминтон	14	0,5	13,5	Соревнование-игра, эстафеты
6.	Спортивные игры с мячом с элементами гандбола	12	0,5	11,5	Соревнование-игра
7.	Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола	14	0,5	13,5	Соревнование-игра
9.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Анализ результатов
	Итого	72	4	68	

Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос-игра, наблюдение
2.	Физическая культура и спорт.	1	0,5	0,5	Опрос-игра, наблюдение
3.	Спортивные игры с мячом с элементами футбола	15	0,5	14,5	Соревнование-игра
4.	Спортивные игры с мячом с элементами волейбола	14	0,5	13,5	Соревнование-игра
5.	Спортивная игра бадминтон	14	0,5	13,5	Соревнование-игра, эстафеты
6.	Спортивные игры с мячом с элементами гандбола	12	0,5	11,5	Соревнование-игра
7.	Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола	14	0,5	13,5	Соревнование-игра
8.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Анализ результатов
	Итого	72	4	68	

Содержание программы (1-й год обучения)

1. Вводное занятие (теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Теория: Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах соревнований по спортивным играм место занятий, оборудование, инвентарь. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Знакомство с различными спортивными играми.

2. Физическая культура и спорт (теория – 0,5 час, практика – 0,5 часа)

Теория: Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Практика: Общие игровые упражнения для разминки.

3. Спортивные игры с мячом с элементами футбола (теория – 0,5 часа, практика – 14,5 часов)

Теория: Техника передвижения. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Правила соревнований. Профориентация, знакомство с профессиями.

Практика: Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

4. Спортивные игры с мячом с элементами волейбола (теория – 0,5 часа, практика – 13,5 часов)

Теория: Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Основы взаимодействия игроков передней линии при приеме. Правила соревнований. Профориентация, знакомство с профессиями.

Практика: Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

5. Спортивная игра бадминтон (теория – 0,5 часа, практика – 13,5 часов)

Теория: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Правила соревнований. Профориентация, знакомство с профессиями.

Практика: Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далекий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка.

6. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола (теория – 0,5 часа, практика – 11,5 часов)

Теория: Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Профориентация, знакомство с профессиями.

Практика: Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

7. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола (теория – 0,5 часа, практика – 13,5 часов)

Теория: Основы техники и тактики. Техника передвижения. Правила соревнований.

Практика: Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

8. Итоговое занятие (теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Теория: Подведение итогов по программе 1-ого года обучения.

Практика: Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр. Выбор профессии по полученным знаниям за год.

Содержание программы (2-й год обучения)

1. Вводное занятие (теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Теория: Повторение пройденного за 1-й год обучения материала. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах соревнований по спортивным играм место занятий, оборудование, инвентарь. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Знакомство с различными спортивными играми.

2. Физическая культура и спорт (теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Теория: Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Практика: Общие игровые упражнения для разминки.

3. Спортивные игры с мячом с элементами футбола (теория – 0,5 часа, практика – 14,5 часов)

Теория: Техника передвижения. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Правила соревнований. Профориентация, знакомство с профессиями.

Практика: Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

4. Спортивные игры с мячом с элементами волейбола (теория – 0,5 часа, практика – 13,5 часов)

Теория: Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Основы взаимодействия игроков передней линии при приеме. Правила соревнований. Профориентация, знакомство с профессиями.

Практика: Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

5. Спортивная игра бадминтон (теория – 0,5 часа, практика – 13,5 часов)

Теория: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Правила соревнований. Профориентация, знакомство с профессиями.

Практика: Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далекий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка.

6. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола (теория – 0,5 часа, практика – 11,5 часов)

Теория: Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Профориентация, знакомство с профессиями.

Практика: Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

7. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола (теория – 0,5 часа, практика – 13,5 часов)

Теория: Основы техники и тактики. Техника передвижения. Правила соревнований.

Практика: Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

8. Итоговое занятие (теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Теория: Подведение итогов по программе 2-ого года обучения и по программе в целом.

Практика: Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр. Выбор профессии по полученным знаниям за год.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	08.09.2025	согласно календарно-тематическому плану на текущий учебный год	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
2-й год	01.09.2025	согласно календарно-тематическому плану на текущий учебный год	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа

Рабочие программы составляются в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий учебный год обучения (прилагаются к дополнительной общеразвивающей программе в виде отдельных документов).

Календарно-тематические планы по годам обучения (без учета проведения занятий по расписанию на конкретный учебный год и группу) показаны в Приложениях 1, 2.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:

- **словесный метод** – беседа, рассказ, объяснение;
- **наглядный метод** – выполнение упражнений по показу;
- **метод слитного(непрерывного) упражнения** с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- **игровой метод** – игровой метод учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся условия, развивает творческую инициативу;
- **соревновательный метод** – используется в целях совершенствования уже отработанных двигательных навыков (особенно важным является воспитание коллективизма).

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

- аудиотека (диски) для музыкального сопровождения;
- видеоматериалы;
- дидактические пособия: рисунки, плакаты, фото, шаблоны;
- картотека комплексов специального воздействия;
- презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и т.п.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Для педагогов:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 321 с.
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с.
3. Гладюк, В. Г. Футбол : учебное пособие для вузов / В. Г. Гладюк, Е. В. Конеева ; ответственный редактор Е. В. Конеева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 106 с.
4. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с.

Для учащихся и их родителей:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура 6-7-е классы: учебное пособие / А. П. Матвеев 14-е изд., стер — Москва Просвещение 2024. - 223 с.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура 8-9-е классы: учебное пособие / А. П. Матвеев 13-е изд., стер — Москва Просвещение 2024. - 191 с.

Интернет-источники:

1. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»<http://lesgaft-notes.spb.ru>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539639>
3. Сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу. <http://amfr.ru/edu/mishka>
4. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru>
5. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru>
6. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. <http://www.spbniifk.ru>
7. Сайт объединения учителей физической культуры России <http://sportteacher.ru/association>
8. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok>
9. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp>

Интернет-ресурсы, используемые в период электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>.
2. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
3. <http://www.fizkulturvshkole.ru/>
4. <http://fizkulturnica.ru/>
5. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
6. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>
7. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.htm>

Интернет-ресурсы, используемые в период электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1-й год обучения:

№ п/п	Название тем, разделов (учебный план)	Всего	Информационные источники, рекомендованные при использовании дистанционных образовательных технологий	Примечание
1.	Вводное занятие	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ .	Опрос
2.	Физическая культура и спорт.	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос
3.	Спортивные игры с мячом с элементами футбола	15	http://www.infosport.ru/sp https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
4.	Спортивные игры с мячом с элементами волейбола	14	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
5.	Спортивная игра бадминтон	14	http://www.infosport.ru/sp https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
6.	Спортивные игры с мячом с элементами гандбола	12	http://www.infosport.ru/sp https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
7.	Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола	14	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
8.	Итоговое занятие	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Анализ результатов
Итого		72		

2-ой год обучения:

	Название тем, разделов (учебный план)	Всего	Информационные источники, рекомендованные при использовании дистанционных образовательных технологий	Примечание
1.	Вводное занятие	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ .	Опрос
2.	Физическая культура и спорт.	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос
3.	Спортивные игры с мячом с элементами футбола	15	http://www.infosport.ru/sp https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
4.	Спортивные игры с мячом с элементами волейбола	14	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
5.	Спортивная игра бадминтон	14	http://www.infosport.ru/sp https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет

	Название тем, разделов (учебный план)	Всего	Информационные источники, рекомендованные при использовании дистанционных образовательных технологий	Примечание
6.	Спортивные игры с мячом с элементами гандбола	12	http://www.infosport.ru/sp https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
7.	Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола	14	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Опрос Видеоотчет
8.	Итоговое занятие	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/	Анализ результатов
	Итого	72		

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- педагогическое наблюдение (оценка степени направленности личности на физическое совершенствование);
- анализ результатов;
- самооценка личной физической активности в ходе занятия;
- тесты физической подготовки, анкетирование;
- опрос-игра;
- соревнование-игра.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Входной	Опрос-игра Наблюдение Тестирование	Сентябрь-октябрь
Текущий	Опрос-игра Наблюдение Соревнование-игра	По ходу обучения декабрь
1. Промежуточная аттестация - по окончании (1-ого года обучения); 2. Подведение итогов реализации программы – по окончании программы (2-ого года обучения)	Итоговые конкурсы и соревнования. Анализ результатов Тестирование	Апрель-июнь

Контрольно-измерительные нормативы для обучающихся разных возрастов показаны в Приложении 3.

Формы предъявления результатов обучения:

- фотоальбомы, фотоотчёты;
- отчётная документация.

Календарно-тематический план
(1-й год обучения)
Группа № _____
2025 – 2026 учебный год
Дни занятий: _____

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
			Вводное занятие.	0,5	0,5		
1			Правила поведения на занятиях. Знакомство с правилами спортивных игр. Инструктаж по технике безопасности. Спортивные игры.	0,5	0,5		
			Физическая культура и спорт.	0,5	0,5		
2			Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся.	0,5	0,5		
			Игры с мячом с элементами футбола.	0,5	14,5		
3			Правила соревнований. Профориентация, знакомство с профессиями	0,5	0,5		
4			Техника передвижения.		1		
5			Удары по мячу головой, ногой		1		
6			Остановка мяча. Ведение мяча.		1		
7			Обманные движения.		1		
8			Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		1		
9			Техника игры вратаря		1		
10			Тактика игры в футбол. Тактика нападения.		1		
11			Индивидуальные действия без мяча, с мячом.		1		
12			Тактика защиты.		1		
13			Индивидуальные действия.		1		
14			Групповые действия.		1		
15			Тактика игры вратаря		1		
16			Учебная игра 5на5		1		
17			Учебная игра 7на7		1		
			Игры с мячом с элементами волейбола	0,5	13,5		
18			Профориентация, знакомство с профессиями Техника нападения. Действия без мяча.	0,5	0,5		
19			Перемещения и стойки.		1		
20			Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.		1		
21			Передача на точность. Встречная передача.		1		
22			Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,		1		
23			Подача сверху		1		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
24			Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.		1		
25			Техника защиты. Блокирование.		1		
26			Групповые действия игроков.		1		
27			Взаимодействие игроков передней линии		1		
28			Командные действия. Прием подач.		1		
29			Расположение игроков при приеме		1		
30			Контрольные игры и соревнования.		1		
31			Контрольные игры и соревнования.		1		
			Игра бадминтон.	0,5	13,5		
32			Профориентация, знакомство с профессиями Основы техники и тактики игры.	0,5	0,5		
33			Правильная хватка ракетки, способы игры		1		
34			Техника перемещений.		1		
35			Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.		1		
36			Изучение подач.		1		
37			Подача открытой и закрытой стороной ракетки		1		
38			Тренировка ударов справа и слева.		1		
39			Далёкий удар с замаха сверху.		1		
40			Сочетание ударов.		1		
41			Плоская подача. Короткие удары		1		
42			Свободная игра. Игра на счет.		1		
43			Соревнования.		1		
44			Общая физическая подготовка		1		
45			Контрольные упражнения		1		
			Игры с мячом с элементами гандбола	0,5	11,5		
46			Профориентация, знакомство с профессиями Ручной мяч. Основные правила игры.	0,5	0,5		
47			Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении		1		
48			Техника игры в защите.		1		
49			Стойки и перемещения, остановки.		1		
50			Ловля и передача мяча двумя руками на месте		1		
51			Ловля и передача мяча двумя руками в движении.		1		
52			Ведение мяча и бросок.		1		
53			Блокирование броска.		1		
54			Отбор мяча.		1		
55			Отбор и выбивание мяча.		1		
56			Игра вратаря. Учебная игра.		1		
57			Учебная игра.		1		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
			Игры с мячом с элементами баскетбола.	0,5	13,5		
58			Профориентация, знакомство с профессиями Техника передвижения.	0,5	0,5		
59			Повороты в движении.		1		
60			Техника нападения.		1		
61			Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.		1		
62			Ловля мяча одной рукой на уровне груди.		1		
63			Броски мяча двумя руками с места.		1		
64			Штрафной бросок		1		
65			Бросок с трехочковой линии.		1		
66			Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1		
67			Ведение мяча с изменением скорости.		1		
68			Обманные движения.		1		
69			Обводка соперника с изменением высоты отскока.		1		
70			Взаимодействие игроков с заслонами.		1		
71			Групповые действия. Учебная игра.		1		
			Итоговое занятие	0,5	0,5		
72			Подведение итогов по программе 1-ого года обучения. Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр. Выбор профессии по полученным знаниям за год.	0,5	0,5		
			Всего	4	68		
			Итого	72			

Календарно-тематический план
(2-й год обучения)
Группа № _____
2025 – 2026 учебный год
Дни занятий: _____

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
			Вводное занятие.	0,5	0,5		
1			Инструктаж по технике безопасности. Спортивные игры. Повторение пройденного за 1-й год обучения материала.	0,5	0,5		
			Физическая культура и спорт.	0,5	0,5		
2			Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся.	0,5	0,5		
			Игры с мячом с элементами футбола.	0,5	14,5		
3			Правила соревнований. Профориентация, знакомство с профессиями	0,5	0,5		
4			Техника передвижения.		1		
5			Удары по мячу головой, ногой		1		
6			Остановка мяча. Ведение мяча.		1		
7			Обманные движения.		1		
8			Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии..		1		
9			Техника игры вратаря		1		
10			Тактика игры в футбол. Тактика нападения.		1		
11			Индивидуальные действия без мяча, с мячом.		1		
12			Тактика защиты.		1		
13			Индивидуальные действия.		1		
14			Групповые действия.		1		
15			Тактика игры вратаря		1		
16			Учебная игра 5на5		1		
17			Учебная игра 7на7		1		
			Игры с мячом с элементами волейбола	0,5	13,5		
18			Профориентация, знакомство с профессиями Техника нападения. Действия без мяча.	0,5	0,5		
19			Перемещения и стойки.		1		
20			Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.		1		
21			Передача на точность. Встречная		1		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
			передача.				
22			Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,		1		
23			Подача сверху		1		
24			Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.		1		
25			Техника защиты. Блокирование.		1		
26			Групповые действия игроков.		1		
27			Взаимодействие игроков передней линии		1		
28			Командные действия. Прием подач.		1		
29			Расположение игроков при приеме		1		
30			Контрольные игры и соревнования.		1		
31			Контрольные игры и соревнования.		1		
			Игра бадминтон.	0,5	13,5		
32			Профориентация, знакомство с профессиями Основы техники и тактики игры.	0,5	0,5		
33			Правильная хватка ракетки, способы игры		1		
34			Техника перемещений.		1		
35			Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.		1		
36			Изучение подач.		1		
37			Подача открытой и закрытой стороной ракетки		1		
38			Тренировка ударов справа и слева.		1		
39			Далёкий удар с замаха сверху.		1		
40			Сочетание ударов.		1		
41			Плоская подача. Короткие удары		1		
42			Свободная игра. Игра на счет.		1		
43			Соревнования.		1		
44			Общая физическая подготовка		1		
45			Контрольные упражнения		1		
			Игры с мячом с элементами гандбола	0,5	11,5		
46			Профориентация, знакомство с профессиями Ручной мяч. Основные правила игры.	0,5	0,5		
47			Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении		1		
48			Техника игры в защите.		1		
49			Стойки и перемещения, остановки.		1		
50			Ловля и передача мяча двумя руками на месте .		1		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
51			Ловля и передача мяча двумя руками в движении.		1		
52			Ведение мяча и бросок.		1		
53			Блокирование броска.		1		
54			Отбор мяча.		1		
55			Отбор и выбивание мяча.		1		
56			Игра вратаря. Учебная игра.		1		
57			Учебная игра.		1		
			Игры с мячом с элементами баскетбола.	0,5	13,5		
58			Профориентация, знакомство с профессиями Техника передвижения.	0,5	0,5		
59			Повороты в движении.		1		
60			Техника нападения.		1		
61			Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.		1		
62			Ловля мяча одной рукой на уровне груди.		1		
63			Броски мяча двумя руками с места.		1		
64			Штрафной бросок		1		
65			Бросок с трехочковой линии.		1		
66			Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1		
67			Ведение мяча с изменением скорости.		1		
68			Обманные движения.		1		
69			Обводка соперника с изменением высоты отскока.		1		
70			Взаимодействие игроков с заслонами.		1		
71			Групповые действия. Учебная игра.		1		
			Итоговое занятие	0,5	0,5		
72			Подведение итогов по программе 2-ого года обучения и по программе в целом. Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр.	0,5	0,5		
			Всего	4	68		
			Итого	72			

**Контрольно-измерительные нормативы
для учащихся 11-12 лет**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
		Мальчики			Девочки		
1	Бег 60 м, (сек.)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
2	Челночный бег 3х10 м, сек.	7.8	8.2	8.8	8.0	8.6	9.2
3	Прыжок в длину с места (см)	180	170	135	175	160	135
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	6	4	3			
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	18	14	9	16	11	7
6	Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	90	50	30	95	70	45

Для учащихся 13-14 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
		Мальчики			Девочки		
1	Бег 60 м, (сек.)	9.8	10.2	11.1	10	10.7	11.3
2	Челночный бег 4х9 м, сек.	10	10.5	11.5	10.3	10.7	11.5
3	Прыжок в длину с места (см)	175	165	145	165	155	140
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	8	6	4			
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	15	10	15	10	5
6	Прыжки через скакалку за 20 сек (кол-во раз)	46	44	42	48	46	44

Для учащихся 15-16 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
		Мальчики			Девочки		
1	Бег 60 м, (сек.)	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
2	Челночный бег 4х9 м, сек.	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
		Мальчики			Девочки		
3	Прыжок в длину с места (см)	180	170	150	170	160	145
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	9	7	5			
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	23	18	13	18	12	8
6	Прыжки через скакалку за 20 сек (кол-во раз)	46	44	42	52	50	48

План воспитательной работы
в учебных группах, занимающихся
по дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивные игры»,
2025-2026 учебный год

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности учащихся, физическом и нравственном развитии.

№ п/п	Мероприятия	Ответственные	Дата мероприятия
1	Создание группы творческого объединения в социальных сетях (Вконтакте).	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	Сентябрь
2	Знакомство с правилами поведения, с правилами и обязанностями учащихся, оформление необходимых документов (техника безопасности, заявления).	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	
3	Товарищеский турнир по футболу	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	Октябрь
4	Беседа «Режим дня»	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	
5	Подготовка и проведение соревнований «Веселые старты» ко Дню Народного Единства	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	Ноябрь
6	Товарищеский турнир по пионерболу	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	Декабрь Январь
7	Товарищеский турнир по волейболу	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	
8	Беседы о вредных привычках.	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	
9	Турнир по бадминтону «Первая ракетка»	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	
10	Спортивная викторина по истории развития гандбола	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	
11	Конкурс, строевой подготовки ко Дню Защитника Отечества.	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	Февраль
12	Беседы на тему: «Допинг, вред, который он наносит».	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	
13	Веселые старты «А ну-ка девочки».	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	Март
14	Турнир по броскам в баскетбольное кольцо «Трехочковый бросок».	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	Апрель
15	Подготовка и участие в эстафете, посвященной Дню 9 мая.	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	Май
16	«Прощальные старты»	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	
17	Итоговый контроль	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	Ежемесячно
18	Беседы с учащимися о правилах дорожного движения.	Педагог дополнительного образования Воробьев А.А.	Ежемесячно

