

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Управление образования администрации
Вышневолоцкого муниципального округа Тверской области
МБОУ "Солнечная СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Еланская А.С.

Протокол МС №1

от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Воробьева Е.К.

Приказ № 18 от
от «28» августа 2025г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03. 2022 г. № 678-р).
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 Постановление Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
8. Устав учреждения.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Спортивные игры призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Возрастные особенности среднего школьного возраста охватывает детей в возрасте от 10 до 13 лет характеризуются интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях; необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное. Физическая активность подростка реализуется, прежде всего при занятиях в спортивных секциях. Независимо от формы занятий существенным элементом физической подготовки подростков являются соревновательные нагрузки, участие в различных состязаниях. Следует максимально использовать потребность детей среднего возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками. Виды соревнований желательно разнообразить с тем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она рассчитана для поэтапного развития школьников и позволяет привлечь к занятиям спортивными играми, большее количество детей разного возраста, в частности 11-

13 лет, обеспечивает рост качества и количество мероприятий физкультурно-спортивной направленности, а также способствует привлечению квалифицированных специалистов к обучению детей, повышению их мотивации, родителей и педагогов к реальной деятельности в физкультурно-спортивной направленности, способствует развитию здорового образа жизни, достижению спортивного мастерства через практическую деятельность.

В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Спортивные игры содействуют развитию социально-коммуникативных навыков у детей. Спортивные и подвижные игры укрепляют крупные группы мышц, развиваются психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Отличительной особенностью данной программы является

- общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» позволяет в условиях внеурочной деятельности через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Практическая направленность программы

Организация внеурочных и внеклассных занятий физической культурой и активного отдыха детей и подростков, через популяризацию различных видов спорта.

Новизна программы состоит в том, что данная программа достаточно универсальна, имеет большую практическую значимость. Двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В программе прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Занятия проводятся на открытой спортивной площадке и спортивном зале .

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» разработана для учащихся 11-13 лет.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, показателей о возрастных особенностях учащихся и порядка проведения занятий.

Занятия проводятся в группах от 8 до 15 человек.

Программа может быть адаптирована для учащихся с особыми образовательными потребностями.

Программа рассчитана на 34 часа, по 1 часу в неделю.

Уровень сложности: базовый

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 40 минут.

Сроки реализации программы: с 1 сентября по 26 мая 2025-2026 учебного года.

Основной формой организации образовательного процесса является очная классно-урочная система с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет:

- обеспечить доступность образования для учащихся, имеющих временные ограничения возможностей здоровья и не имеющие возможности регулярно посещать образовательное учреждение (находящихся на госпитализации в медицинских учреждениях, санатории, дома и т.п.);
- обеспечить возможность продолжения образовательного процесса в условиях введения карантина;
- обеспечить доступность образования для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, имеющих поведенческие проблемы;
- обеспечить возможность получения дополнительного образования с использованием дистанционных технологий (например, обучающиеся, временно находящиеся в другом от основного места проживания городе: длительная командировка родителей и т.п.).

При реализации данной программы могут быть применены различные формы организации обучения: индивидуальные; индивидуально-групповая; групповые; теоретические занятия; групповые тренировочные занятия; тестирования; участие в соревнованиях.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагополучной эпидемиологической ситуации:

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы постоянный.

Программа имеет практико-ориентированную направленность, формы занятий разнообразны: индивидуальные; индивидуально-групповая; групповые; теоретические занятия; групповые тренировочные занятия; тестирования; участие в соревнованиях. Отработка и закрепление основных умений и навыков осуществляется при выполнении практических заданий. Обучающиеся самостоятельно, в сотрудничестве с преподавателем выполняют различные задания, на занятиях организуется обсуждение результатов.

Отработка и закрепление основных умений и навыков осуществляется на большом количестве упражнений, доступных обучающимся. В то же время это не означает монотонной и скучной деятельности, так как программа наполнена заданиями, разнообразными по форме и содержанию, позволяющими применять получаемые знания в многообразии ситуаций.

Технологии, используемые в организации занятий, должны быть деятельностно-ориентированными, чтобы способствовать процессу самоопределения учащихся и помочь им адекватно оценить себя, не занизив уровень своей самооценки.

Основой проведения занятий может служить технология системно-деятельностного подхода, которая обеспечивает системное включение ребенка в процесс самостоятельного построения им нового знания и позволяет проводить разноуровневое обучение.

Условием, позволяющим правильно построить учебный процесс, является то, что изучение каждой темы начинается с проведения установочных занятий, выделяется главное и, исходя из этого, дифференцируется материал: определяются те задачи, с помощью которых происходит отработка знаний, умений и навыков, и те, которые служат развитию, побуждению интереса.

Цель программы: заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Основные **задачи** освоения программы являются:

Образовательные (предметные)

1. Формировать школу движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
2. Формировать навыки и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение обучающимися методиками для самостоятельных занятий.
3. Достигать возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.
4. Формировать интерес, потребность к систематическим занятиям.
5. Приобретать знания, теоретические сведения по физической культуре, в частности, по видам спорта
6. Формировать умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Развивающие (метапредметные)

- Развивать специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики игры.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве.
- Развивать способности управлять эмоциями.
- Развивать волевые качества.
- Развивать стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные (личностные)

1. Создавать в процессе обучения атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создавать комфортную обстановку, ситуацию успеха.
2. Воспитывать личности спортсмена.
3. Формировать спортивный коллектив.
4. Воспитать чувства товарищества, взаимопомощи.
5. Воспитать умение соревноваться индивидуально и коллективно. Прививать обучающимся спортивную этику.

Планируемые результаты освоение программы «Спортивные игры»

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

Учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- технологическую последовательность выполнения работы.

Учащиеся должны уметь:

- проводить специальную разминку
- овладевают основами техники
- овладеют основами судейства
- вести счет;
- планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели, функций участников, способы взаимодействия;

- осуществлять постановку вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешать конфликты, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

Личностные результаты:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям);
- развитие природных данных, для быстрого роста мастерства;
- смогут аргументировать свою точку зрения на выбор оснований и критериев при выделении признаков, сравнении и классификации объектов;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- разовьют сенсорные и моторные навыки.

Метапредметные результаты:

- будут развиты общие двигательные и специальные физические способности;
- будут уметь проявлять физические способности;
- будут уметь работать в коллективе;
- будут проявлять индивидуальность и самостоятельность, самоконтроль, самооценку;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Предметные результаты:

- формирование навыков игры , применения технологий, приемов и методов работы по программе;
- приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности;
- овладение теоретическими и практическими основами игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- укрепят своё здоровье.

Формы аттестации/контроля

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в

количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки;
- результаты участия в соревнованиях.

Способами определения результативности программы являются:

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- диагностика имеющихся знаний;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Оценочные материалы

- входной контроль (проводится в начале обучения по программе)

цель: уровень физического развития, функциональных возможностей, диагностика имеющихся знаний;

формы оценки: тестовые работы; тестирование

- текущий контроль (проводится на каждом занятии)

цель: оценки качества усвоенного материала на каждом занятии;

формы оценки: тестовые, практические работы и др.;

- промежуточная аттестации:(проводится в конце года)

цель: оценки качества усвоенного материала

формы оценки: результаты опросов, тестов и иных диагностических материалов

Учебный план группы

5-7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Баскетбол (вводное занятие)	13	1	12	Беседа
1	Техническая подготовка	5		5	Практическое занятие
	Имитационные упражнения без мяча				
	Ловля и передача мяча				Практическое занятие
	Ведение мяча				Практическое занятие
	Броски мяча				Практическое занятие
2	Тактическая подготовка	2		2	Практическое занятие
	Действия игрока в защите				
	Действия игрока в нападении				Практическое занятие
3	Физическая подготовка	5		5	
	Общая подготовка				Практическое занятие
	Специальная				Практическое занятие
	Участие в соревнованиях, олимпиадах				Наблюдение.
4	Тестирование	1	1	0	Наблюдение.
II	Волейбол	10	0	10	Беседа
1	Перемещения, передачи	2		2	Практическое занятие
2	Подача мяча	2		2	Практическое занятие
3	Прием мяча	2		2	Практическое занятие
4	Действия в нападении	2		2	Практическое занятие
5	Игры, соревнования, судейство	2		2	Наблюдение.Игры
III	Футбол	11	1	10	Беседа
1	Стойки, перемещения	2		2	Практическое занятие
2	Остановка, ведение мяча, передачи	2		2	Практическое занятие
3	Удары по мячу, финты	2		2	Практическое занятие
4	Подвижные игры	2		2	Практическое занятие
5	Игры в футбол, судейство	2		2	Практическое занятие
6	Тестирование (итоговый контроль)	1	1	0	Наблюдение.

Содержание учебного плана 5-7 класс

Раздел 1. Баскетбол (вводное занятие)

Теория. Правила техники безопасности на спортивной площадке. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Практика. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом. Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4м 80 см. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.

Игра по упрощенным правилам минибаскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Раздел 2. Волейбол

Теория. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

Практика. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиций игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заднюю часть площадки. Комбинации из освоенных элементов. Верхняя прямая подача. Прием мяча. Прием подачи. Прием мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.

Раздел 3. Футбол

Теория. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

Практика. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения, без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадание мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5 -6 метров) мишень. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Итоговый

контроль:

Тестирование

Литература

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

<https://uchi.ru><https://resh.edu.ru/>

<https://user.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

- ФГИС «Моя школа» <https://myschool.edu.ru/>
- Федеральный портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>
- Информационно-коммуникационная платформа «Сфераум» <https://sferum.ru>

