

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ УДОМЕЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МСТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
от 22.05.2025 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора Соловьева И.А.
Приказ № 20/2-о
от 03.06.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хрестин Сергей Борисович
педагог дополнительного образования

Мста 2025

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность (профиль) программы:

Физкультурно-спортивной направленности - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Новизна и актуальность

Новизна программы заключается в применении разнообразных упражнений с учетом индивидуальных особенностей детей при обучении игровым действиям, актуальность программы заключается в развитии умений в олимпийских видах спорта – волейболе и баскетболе.

Отличительные особенности программы

Используется форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебного плана.

Адресат программы

Дети в возрасте 11 – 17 лет, без ограничений возможностей здоровья; наполняемость группы 8 - 20 детей.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Занятия проводятся с нагрузкой 1 час в неделю, всего 34 учебных часа в учебном году.

Формы обучения

Очная.

Режим занятий

1 занятие в неделю продолжительностью 40 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание дополнительной общеобразовательной программы ориентировано на:

- формирование функциональной грамотности и навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, воспитания обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.
- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физиологической работоспособности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств; обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности; обучение физическими упражнениями из современных здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- совершенствование знаний и умений в спортивных играх.

Цель программы:

- развитие ребенка в целом;
- развитие физических способностей ребенка;
- обеспечение каждому ребенку требуемого уровня образования;
- формирование у каждого ребенка умений и потребности самостоятельно пополнять свои знания, умения, навыки;
- воспитание обучающихся в соответствии с высокими моральными ценностями;
- формирование общечеловеческих нравственных ценностных ориентаций, самосознания, общественно ценных личностных качеств; обеспечение гармоничного эстетического и физического развития; выработку навыков здорового образа жизни;
- обучение детей трудовым навыкам, приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи, формированию культуры.

Задачи программы:

- Повышение физических показателей здоровья учащихся;
- Знание правил проведения спортивных игр;
- Умение совершать технические действия в спортивных играх;
- Умение тактически действовать как индивидуально, так и в составе команды.

2. Содержание программы

2.1 Учебный план

№ п/п	Содержание материала	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Техника безопасности на занятиях волейбола. Подготовительные упражнения.	1	1		
1.2	Правила игры в волейбол. Техничко-тактические действия в нападении и защите.	1	1		
1.3	Стойка игрока. Освоение техники передвижений. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		1	
1.4	Освоение техники приемов и передач мяча. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой.	2		2	
1.5	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	2		2	
1.6	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	2		2	
1.7	Овладение техникой защитных действий. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	2		2	
1.8	Овладение тактикой игры в нападении. Выполнение подач в определенные зоны. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	2		2	
1.9	Учебная игра. Овладение игрой и развитие	3		3	

	психомоторных способностей.				
1.10	Итоговое занятие.	1		1	Наблюдение и анализ
2.1	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Подготовительные упражнения.	1	1		
2.2	Правила игры в баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении и защите.	1	1		
2.3	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		1	
2.4	Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.	1		1	
2.5	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита.	1		1	
2.6	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1		1	
2.7	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	3		3	
2.8	Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	3		3	
2.9	Игра в баскетбол по правилам.	4		4	
2.10	Итоговое занятие.	1		1	Наблюдение и анализ
	Итого	34	4	30	

Содержание учебного плана программы

Модуль 1 «Волейбол»

Техника безопасности на занятиях волейбола. Подготовительные упражнения. Правила игры в волейбол. Техничко-тактические действия в нападении и защите. Стойка игрока. Освоение техники передвижений. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Освоение техники приемов и передач мяча. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Освоение техники подачи мяча и приема подач. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Овладение техникой защитных действий. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Овладение тактикой игры в нападении. Выполнение подач в определенные зоны. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Итоговое занятие.

Модуль 2 «Баскетбол»

Техника безопасности на уроках баскетбола. Подготовительные упражнения. Правила игры в баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении и защите. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Игра в баскетбол по правилам. Итоговое занятие.

2.2 Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества.

Метапредметные результаты освоения программы:

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
 - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
 - уметь переносить знания в познавательную и практическую области

жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты освоения программы:

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол) в условиях учебной и соревновательной деятельности,
- уметь осуществлять судейство в волейболе, баскетболе.

2.3 Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	2025	2026	34	34	34	40 мин	Декабрь 2025 /май 2026

3. Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы требует наличия следующего оборудования:

- Спортивный зал;
- Раздевалки;
- Щиты баскетбольные, мячи баскетбольные;
- Сетка волейбольная, мячи волейбольные;
- Спортивная форма;
- Набивные мячи

3.2 Информационное обеспечение

Интернет-источники:

- <http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic> - электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии».
- <http://www.infosport.ru/> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
- <http://lib.sportedu.ru/press/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

3.3 Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт преподавания физической культуры не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, прошедшим курсы повышения квалификации.

3.4 Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

- Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
- Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.-113с.
- Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015.-76с.

- Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.- 64с.
- Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
- Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014.-168с
- Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.
- Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. Физическая культура: Уч. Пособие для студентов средних проф. уч. заведений – М.: Издательский центр «Академия». 2002.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

- В.И. Лях Физическая культура. М.: «Просвещение» 2014.
- «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983.
- В.П. Ратников Подвижные игры М. 1999.

Список литературы, рекомендованной родителям:

- В.И. Лях Физическая культура. М.: «Просвещение» 2014.
- «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983.
- В.П. Ратников Подвижные игры М. 1999.