

Управление образования и молодёжной политики Администрации
Талицкого муниципального округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа № 50»

Принята на заседании
Педагогического совета
МКОУ «Троицкая СОШ № 50»
Протокол № 2 от «28» мая 2026г

Утверждаю
Директор МКОУ «Троицкая СОШ № 50»
_____ Е.В. Лемешева
Приказ № 2805-01-О от «28» мая 2026г

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
возраст обучающихся: 7-16 лет
срок реализации: 21 день

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Замиралов Иван Михайлович

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Спортивные игры с мячом являются самыми зрелищными и популярными видами спорта в нашей стране. К таким играм следует отнести в первую очередь футбол, волейбол, баскетбол. Отличительной особенностью этих игр является: динамичность, скорость, умение «владеть» мячом. Данные виды спорта являются командными, в которых особо ярко проявляются лидерские качества участников, умения действовать в группе для достижения общей цели. Занятия этими видами спорта не пройдут бесследно для ребёнка. Спортивные игры с мячом являются важнейшим средством развития физической активности и любимым занятием детей. В основе спортивных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Спортивные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. В играх занимающиеся упражняются в беге, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей физкультурной и спортивной деятельности.

Ценность спортивных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Актуальность программы.

Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни.

В системе непрерывного образования каникулы в целом, а летние в особенности, играют весьма важную роль для развития, воспитания и оздоровления детей и подростков. Лето – это своего рода мостик между завершающим учебным годом и предстоящим, а организованная деятельность детей и подростков в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Воспитательная ценность системы летнего отдыха состоит в том, что она создает условия для эмоционального привлекательного досуга детей и подростков, восстановления их здоровья, удовлетворения потребностей в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении и самостоятельности в разнообразных формах, включающих труд, познание, искусство, культуру, физические упражнения и т.д.

Разработка данной программы была вызвана:

повышением спроса родителей и детей на организованный отдых; необходимостью использования богатого творческого потенциала детей и педагогов в реализации целей и задач программы.

Программа разработана в соответствии с нормативной базой документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2026 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
7. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 года №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

10. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

Новизна программы.

В отличие от известных нам программ, программа «Спортивные игры» предоставляет возможность ребенку ознакомиться с наиболее популярными игровыми видами спорта с мячом. Программа не предполагает ориентацию детей на выбор определенного вида спорта, в котором он мог бы эффективнее всего себя проявить. Занятия в объединении строятся на принципах выработки понимания каждым ребенком важности занятий физической культурой в целях совершенствования личных качеств, а коллективная игра формирует определенные социальные и нравственные

отношения, в том числе к разумному пониманию лидерства и ответственности перед коллективом для достижения определенных целей.

Ввиду того, что программа не является предпрофессиональной в области спорта и является начальным этапом освоения игровых видов спорта с мячом, в качестве спортивных игр используются доступные для учащихся разновидности данных игр, с упрощенными правилами, но тем не менее в теоретическую часть программы включены правила классических соревнований и их объяснения должны сопровождаться показом фрагментов игр мастеров спорта, раскрывающих красоту спорта, драматизм соревнований и волю к победе.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и спортом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- организация свободного времени детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности.

Программа ориентирована на детей, не имеющих ярко выраженной одаренности и талантов.

Адресат программы.

Программа адресована обучающимся от 7 до 16 лет. Набор

обучающихся на дополнительную общеразвивающую программу «Спортивные игры» осуществляется без предъявления требований к уровню подготовки. Заниматься могут все желающие, кто проявляет интерес, единственное требование – отсутствие медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности.

Особенностью детей этого возраста является то, что в этот период происходит главное в развитии мышления – овладение подростком процессом образования понятий, который ведет к высшей форме интеллектуальной деятельности, новым способам поведения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу.

Уровень обучения: стартовый.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 21 день

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса.

Традиционная модель реализации программы. Обучающие составляют разновозрастную группу, состав группы постоянный, количество детей в группе 25 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность . Занятия проходят три раза в неделю по 1 (академическому) часу. Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Формы организации образовательного процесса:

Основная форма проведения занятий – групповая.

Учитывая возрастные особенности детей, образовательный процесс по реализации программы разноплановый, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие.

Структура занятия:

- 1) Организационный этап.
- 2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.
- 3) Актуализация знаний.
- 4) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний
- 5) Выполнение практического задания – подвижные игры, спортивные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач и т.п. (перед выполнением практического занятия осуществляется разминка).
- 6) Рефлексия (подведение итогов занятия), демонстрация приобретенных навыков и умений.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: воспитать сознательное отношение детей и подростков к укреплению своего здоровья, личному уровню физической подготовки, способствовать максимальному раскрытию творческого и интеллектуального потенциала участников смены

Задачи программы:

Обучающие:

- изучить правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол;
- выполнять правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол;
- уметь применять на практике основные приемы игры в волейбол, баскетбол и футбол.

Развивающие:

- способствовать развитию познавательного интереса обучающихся к занятиям физической культурой;
- способствовать развитию внимания, памяти, координации движений, выносливости;
- способствовать развитию самоконтроля.

Воспитательные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

1.3. Учебный план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	4	1	3
2	Волейбол	4	1	3
3	Футбол	4	1	3
	ИТОГО	12	3	9

1.4. Содержание учебного (тематического) плана

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

- *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между

ними различия? Закаливание организма.

- *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.
- *Подвижные игры:* «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

- *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.
- *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

- *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.
- *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись»,
 - «Передай мяч головой».

1.5. Планируемые результаты обучения

В ходе обучения по программе учащиеся освоят элементарные приемы и навыки игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол.

Будут знать:

- правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол

Будут уметь:

- выполнять правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол;
- уметь применять на практике основные приемы игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

2.1. Календарный учебный график

№	Тема		Кол-во часов	Дата проведения
Баскетбол			4	
<i>Технические действия</i>				
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
2	Остановки баскетболиста		1	
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	0,5	
4	Ловля мяча		0,5	
5	Ведение мяча	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.	0,5	
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	0,5	
Волейбол			4	
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	1	
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1	
3	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	1	
4	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	1	
Футбол			4	

1	Удар по мячу	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания 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	1	
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	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.	1	
3	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	
4	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.	1	
	Итого		12	

2.2. Условия реализации программы

- *Оборудование спортзала:*
- Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- Стенка гимнастическая.
- Комплект навесного оборудования.
- (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
- Палка гимнастическая.
- Скакалка детская.
- Мат гимнастический.
- Кегли.
- Обруч пластиковый детский.
- Планка для прыжков в высоту.
- Стойка для прыжков в высоту.
- Рулетка измерительная.
- Сетка для переноса и хранения мячей.
- Сетка волейбольная.

- Аптечка.
- Мяч малый (теннисный).
- Гранаты для метания (500г,700г).
- *Мультимедийное оборудование:*
- ЭОР.
- Компьютер.
- Мультимедийный компьютер.
- *Учебно-методическое обеспечение:*
- 1.Рабочая программа курса.
- Диагностический материал.
- 3.Разработки игр.

1.3. Способы проверки результатов

- мониторинг личностного развития воспитанников
- социометрические исследования
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников

Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.

5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.-Волгоград: Учитель, 2011.-25