

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 96 Калининского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 29.08.2025 № 396
Директор _____

Ю.В. Малиновская

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивные игры»

Возраст учащихся: 14-16 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Гущина Людмила Валерьевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее – Программа) носит физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключена в возможности реализовать комплексный подход к воспитанию и обучению ребят, позволяя сочетать физическое, умственное, интеллектуальное воспитание, в повышении интереса обучающихся к занятиям физической культуры и спорту и ведения здорового образа жизни. Программа направлена на формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры популярных видов спортивных игр. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Адресат. Программа адресована обучающимся в возрасте от 14 до 16 лет, без предъявления требований к уровню образования. Программа не предполагает наличие специальных способностей в данной предметной области.

Объем и срок реализации – Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов – 216 часов. Первый год обучения – 108 часов, второй год обучения – 108 часа.

Цель программы: Содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и т.д.;
- расширить функциональные возможности организма;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Язык реализации. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» реализуется на русском языке.

Форма обучения: программа реализуется очно.

Условия приема: принимаются все желающие с 14 до 16 лет, без медицинских противопоказаний по заявлению родителей.

Формирование групп – разновозрастные.

Количество обучающихся:

Первый год обучения - не менее 15 человек;

Второй год обучения – не менее 12 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу или 2 раза в неделю (2 академических час подряд и 1 академический час).

Формы проведения занятий: рассказ с игровыми элементами, викторина, соревнование, учебная игра, защита творческой работы, экскурсия.

Формы организации деятельности обучающихся: парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение

Спортивные базы:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и различными спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- козел;
- канаты для лазания;
- легкоатлетические барьеры, гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи, скакалки;
- гимнастические палки футбольные и ручные мячи, гимнастические обручи, детские гантели.

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная литература;
- методическая литература;
- плакаты для обучения различным двигательным действием.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умения и навыки проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- умения и навыки проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умения и навыки оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

познавательные:

- умения правильно ставить перед собой задачу, адекватно оценивать уровень своих знаний и умений, найти наиболее простой способ ее решения;
- умения перерабатывать полученную информацию делать выводы;
- умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

регулятивные:

- умения организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умения видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- умения оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

коммуникативные:

- умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умения выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила соревнований.	2	2		Опрос, выполнение тестовых заданий
2.	История спортивных игр	6	3	3	Тестирование
3.	Общефизическая подготовка	15	2	13	Текущий контроль
4.	Волейбол	16	4	12	Соревнование
5.	Футбол	16	4	12	Игра
6.	Русская лапта	16	4	12	Игра, опрос
7.	Баскетбол	16	4	12	Соревнование
8.	Гандбол	10	2	8	Игра
9.	Контрольные тестирования	4	1	3	Прием нормативов
10.	Итоговое занятие	2		2	Игра, соревнования
Итого:		103	26	77	

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности. Правила соревнований.

Практика:

Форма контроля: Опрос, выполнение тестовых заданий

2. История спортивных игр.

Теория: Мифы и легенды. Древние виды спорта. Спорт в государствах древнего мира.

Практика: Разработка макетов буклетов по видам игр.

Форма контроля: Тестирование

3. Общефизическая подготовка.

Теория: Техника безопасности во время игры. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Игра в подвижные игры. Выполнение физических упражнений.

Форма контроля: Текущий контроль

4. Волейбол.

Теория: Техника безопасности во время игры. История волейбола. Основные термины волейбола. Основные правила игры. Разновидности игры: классический волейбол, пляжный волейбол, пионербол, мини-волейбол, гигантский волейбол, фаустбол, волибол.

Практика: Выполнение правил игры Волейбол. Отработка техники подачи, приема, передачи и нападающего броска. Отработка различных тактических приемов, индивидуальных, групповых и командных действий во время игры.

Форма контроля: Соревнование

5. Футбол.

Теория: Техника безопасности во время игры. История спортивной игры футбол. Основные термины. Правила игры. Разновидности игры: классический футбол, мини-футбол, пляжный футбол. Правила безопасности во время игры. Техника ведения, приема, передачи и ударов по мячу в цель. Тактика игры - целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения победы. Значение тактической подготовки.

Практика: Отработка техники ведения, приема, передачи и ударов по мячу в цель. Отработка различных тактических приемов, индивидуальных, групповых и командных действий во время игры.

Форма контроля: Игра

6. Русская лапта.

Теория: История русской лапты. Правила игры. Виды лапты. Техника безопасности во время игры.

Практика: Бег с изменением направления и с переменной скоростью. Челночный бег. Перебрасывание мяча в парах. Соревнование на скорость передач мяча. Подача и удары по мячу. Ввод мяча в игру. Возвращение мяча в дом (город). Самоосаливание. Ловля мяча. Бросок мяча. Передача мяча.

Форма контроля: Игра, опрос

7. Баскетбол.

Теория: Техника безопасности во время игры. История баскетбола. Основные термины баскетбола. Правила игры баскетбол, стритбол. Правила безопасности во время игры. Техника ведения, приема, передачи и броска мяча в корзину.

Практика: Выполнение правил игры баскетбол. Отработка техники ведения, приема, передачи и броска мяча в корзину.

Форма контроля: Соревнование

8. Гандбол.

Теория: Техника безопасности во время игры. История развития гандбола. Основные термины гандбола. Правила игры гандбол. Спортивные сооружения для гандбола.

Практика: Тактическая подготовка. Быстрый отрыв. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Выбор позиции на площадке, получение мяча в

движении, передачи партнерам по команде и броски в ворота, а также персональная опека одного из соперников.

Форма контроля: Игра

9. Контрольные тестирования.

Теория: Объяснение правил сдачи нормативов.

Практика: Сдача учащимися контрольных нормативов.

Форма контроля: Прием нормативов

10. Итоговое занятие.

Практика: Командные игры. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, русская лапта – на выбор. Участие в играх и эстафетах.

Форма контроля: Игра, соревнования

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
11.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила соревнований.	2	2		Опрос, выполнение тестовых заданий
12.	История спортивных игр	6	3	3	Тестирование
13.	Общефизическая подготовка	15	2	13	Текущий контроль
14.	Волейбол	16	4	12	Соревнование
15.	Футбол	16	4	12	Игра
16.	Русская лапта	16	4	12	Игра, опрос
17.	Баскетбол	16	4	12	Соревнование
18.	Гандбол	10	2	8	Игра
19.	Контрольные тестирования	4	1	3	Прием нормативов
20.	Итоговое занятие	2		2	Игра, соревнования
Итого:		103	26	77	

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности. Правила соревнований.

Практика:

Форма контроля: Опрос, выполнение тестовых заданий

2. История спортивных игр.

Теория: Спорт в эпоху Средневековья. Спорт в средневековой Европе. История спорта Древней Руси. Физическая культура и спорт в период Нового времени.

Практика: Разработка макетов буклетов по видам игр.

Форма контроля: Тестирование

3. Общефизическая подготовка.

Теория: Техника безопасности во время игры. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой

систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Игра в подвижные игры. Выполнение физических упражнений.

Форма контроля: Текущий контроль

4. Волейбол.

Теория: Техника безопасности во время игры. Термины волейбола. Правила игры. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Практика: Выполнение правил игры Волейбол. Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом.

Форма контроля: Соревнование

5. Футбол.

Теория: Основные термины. Правила игры. Правила безопасности во время игры. Техника ведения, приема, передачи и ударов по мячу в цель. Тактика игры - целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения победы. Значение тактической подготовки.

Практика: Отработка техники ведения, приема, передачи и ударов по мячу в цель. Отработка различных тактических приемов, индивидуальных, групповых и командных действий во время игры. Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы. Индивидуальная подготовка вратаря (стойка вратаря). Обучение удару по мячу серединой подъема стопы. Обучение тактике личной защиты. Обучение передаче подошвой.

Форма контроля: Игра

6. Русская лапта.

Теория: История русской лапты. Правила игры. Виды лапты. Техника безопасности во время игры. Правила судейства. Судьи и их обязанности.

Практика: Бег с изменением направления и с переменной скоростью. Челночный бег. Соревнование на скорость передач мяча. Поддача и удары по мячу. Ввод мяча в игру. Возвращение мяча в дом (город). Удар сверху. Удар сбоку. Удар снизу. Перебежки. Самоосаливание. Переосаливание (ответное осаливание). Ловля мяча. Бросок мяча. Передача мяча.

Форма контроля: Игра, опрос

7. Баскетбол.

Теория: Техника безопасности во время игры. История баскетбола. Основные термины баскетбола. Правила игры баскетбол, стритбол. Правила безопасности во время игры.

Практика: Выполнение правил игры баскетбол. Отработка техники ведения, приема, передачи и броска мяча в корзину. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т. д. (по мере освоения техники игры). Техника защиты.

Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Форма контроля: Соревнование

8. Гандбол.

Теория: Техника безопасности во время игры. История развития гандбола. Правила игры в гандбол и правила соревнований. Судейская терминология. Техническая и тактическая подготовка.

Практика: Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Техника поворотов в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Техника броска в движении после ловли мяча. Техника броска в прыжке с места. Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока. Техника добивания мяча в корзину. Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном. Техника бросков и передач в движении. Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Выбивания мяча при ведении.

Форма контроля: Игра

9. Контрольные тестирования.

Теория: Объяснение правил сдачи нормативов.

Практика: Сдача учащимися контрольных нормативов.

Форма контроля: Прием нормативов

10. Итоговое занятие.

Практика: Командные игры. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, русская лапта – на выбор. Участие в играх и эстафетах.

Форма контроля: Игра, соревнования

Оценочные материалы

Основными критериями оценки групп являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;

- овладение теоретическими знаниями и навыками;

- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке;

- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и проведение контрольно-нормативных занятий.

Формы подведения итогов.

Уровень усвоения материала обучаемыми и результативность программы оценивается в конце учебного года в форме командных игр, беседы с родителями.

Стартовый (сентябрь):

- тестирование физических качеств;

- диагностика физического развития.

Текущий (в течение года):

- контроль учета посещаемости занятий;

- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся и взрослых.

Промежуточный:

- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития.

Итоговый (май):

- диагностика физической подготовленности;
- диагностика физического развития;
- открытое занятие.

Система контроля:

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
Общефизическая физическая подготовка.			
1.	Бег 30 м	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2.	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3.	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5.	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120

Оценочные материалы
Критерии оценивания

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Показатели				Итоговый балл
		Теоретическая подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией	Практическая подготовка обучающегося: а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях.	Умения и навыки обучающегося		
				Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) умение играть в команде.	Учебно-организационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) навыки игры в ...	

Формы аттестации и оценочные материалы.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «Спортивные игры», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов в их личностном развитии.

Основным объектом оценки личностных результатов служит:

- сформированность внутренней позиции обучающегося;
- развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения;

- понимание границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремление к преодолению этого разрыва;

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких учебных действий, которые направлены на анализ своей познавательной активности и управление ею.

Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

К концу года у обучающихся должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

Способы проверки результативности.

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения обучающихся.

2. Спортивные соревнования.

Формы контроля:

- предварительный: проводится тестирование физических данных обучающихся;
- текущий: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать. Главное – обучающиеся получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- итоговый: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в учебной группе являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском коллективе;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с родителями.

Также объективными показателями влияния образовательного процесса на личность обучающихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком. Диагностика эффективности образовательного

процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

1. Мотивацию к образовательной деятельности.
2. Отношения в коллективе.
3. Уровень физической активности.
4. Организаторские способности обучающихся.
5. Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

Литература

Литература для педагога

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Издание 4-е. Ростов-на-Дону, Феникс, 2014 – 249 с.
3. Мельникова М.Ю. История физической культуры и спорта. М : Спорт, 2013 – 392 с.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М. : Физкультура и спорт, 1970. - 189 с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры Б273 в нападении : учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с
7. Овчаров В.С. Играем в футбол. – Минск : АСАР, 2010 – 76 с.
8. Овакян М.А. Методические принципы физического воспитания. - Тольяти, 2009 – 32 с.
9. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания – Ростов н/Д, 2008 – 381 с.
10. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб. пособие. - Архангельск: Изд-во, Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. - 128 с.

Литература для обучающихся:

1. Эдсон Арантис ду Насименту (Пеле) Моя жизнь и прекрасная игра: М - «Планета», 1989 - 165 с.
2. Арнольд Шварценеггер Советы чемпиона: М - Спорт, 2002 - 83 с.