

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

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
протокол от «31» августа 2026г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от «01» сентября 2026 г. № 406
Директор Ю.В. Малиновская



Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивные игры»

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

Разработчик:
Новожилова Ольга Анатольевна,
заведующий ОДОД, методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Актуальность программы

В возрасте 14–16 лет у подростков активно формируется интерес к систематической физической активности и командному взаимодействию. Программа отвечает на запрос этой возрастной группы: даёт возможность не только развивать физические качества (силу, выносливость, координацию, быстроту реакции), но и осваивать навыки командной работы, лидерства, стратегического мышления через спортивные игры. В условиях, когда многие подростки проводят много времени за экранами, такая программа способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья и формированию привычки к здоровому образу жизни.

Адресат. Программа предназначена для подростков 14–16 лет. Набор, открытый — без жёстких требований к исходной физической подготовке, но с обязательным условием наличия справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний. Группы формируются с учётом возрастных особенностей и уровня мотивации участников

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

Отличительные особенности

- **Интеграция нескольких видов спорта.** В программе последовательно и системно изучаются пять игровых дисциплин: волейбол, футбол, русская лапта, баскетбол, гандбол. Это позволяет подросткам получить разносторонний опыт, выявить индивидуальные склонности и не потерять интерес к занятиям.

- **Баланс теории и практики.** Помимо отработки технических элементов и тактических схем, предусмотрены теоретические блоки: правила игр, основы физиологии и гигиены, вопросы безопасности, история развития спорта в России.

Цель программы: Формирование у подростков устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие физических качеств, освоение базовых технических и тактических навыков в различных игровых дисциплинах, а также воспитание социально значимых личностных качеств и патриотических ценностей.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать базовые технические навыки в каждом из видов спорта (волейбол — приём и передача мяча сверху/снизу, подача; футбол — ведение, пас, удар по мячу, отбор; русская лапта — удар битой, перебежки, осаливание; баскетбол — ведение, передачи, броски, подбор; гандбол — передача, бросок, перемещения, защита).

- Освоить типовые тактические схемы в игровых ситуациях (взаимодействие в парах и тройках, зонная и личная защита, выход из-под прессинга, быстрые переходы в атаку/оборону).

- Научить применять правила соревнований на практике: корректно оценивать игровые эпизоды, фиксировать нарушения, понимать судейские жесты и решения.

- Сформировать навыки безопасного выполнения упражнений и профилактики травматизма: разминка по виду спорта, самоконтроль нагрузки, правила поведения на площадке, первая помощь при типичных спортивных травмах.
- Познакомить с основами спортивной физиологии и гигиены: значение разминки и заминки, питьевой режим, восстановление, влияние нагрузок на организм подростка.
- Дать базовые знания по истории развития волейбола, футбола, русской лапты, баскетбола и гандбола в России, именам выдающихся отечественных спортсменов и значимых побед национальных сборных.

Развивающие:

- Развивать физические качества, специфичные для игровых видов спорта: скоростно-силовые способности, выносливость, ловкость, координацию, быстроту реакции и ориентировку в пространстве.
- Формировать способность оперативно анализировать игровую ситуацию, прогнозировать действия соперников и партнёров, принимать решения в условиях дефицита времени.
- Совершенствовать зрительно-моторную координацию и пространственное мышление через выполнение технических элементов в изменяющихся условиях (с сопротивлением, на ограниченной площади, в нестандартных расстановках).
- Развивать коммуникативные навыки: умение договариваться в команде, распределять роли, давать и принимать конструктивную обратную связь, поддерживать партнёров.
- Тренировать навыки планирования и самоконтроля: ставить личные цели на занятие/цикл, оценивать прогресс, корректировать технику по замечаниям тренера и самонаблюдению.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность и ответственность: соблюдать режим занятий, выполнять требования техники безопасности, отвечать за личный вклад в результат команды.
- Формировать уважение к сопернику, партнёру и судье: корректное поведение в спорных эпизодах, признание ошибок, соблюдение принципов честной игры.
- Развивать волевые качества: настойчивость при освоении сложных элементов, умение продолжать действовать при усталости, сохранять концентрацию в напряжённых игровых моментах.
- Способствовать формированию культуры здорового образа жизни: осознанное отношение к регулярным нагрузкам, понимание пользы двигательной активности, отказ от вредных привычек как фактора спортивной результативности.
- Создавать опыт конструктивного разрешения конфликтов в команде: обсуждение спорных ситуаций без перехода на личности, поиск компромиссных решений, поддержка менее опытных участников.

Патриотический и историко-культурный компонент:

- Формировать чувство сопричастности к отечественному спорту: через изучение достижений российских сборных и клубов, историй преодоления и побед, вклада тренеров и спортсменов в мировую историю видов спорта.

- Включать в занятия элементы популяризации национальных традиций: особое внимание к русской лапте как исконно русской командной игре, её правилам, истории и месту в культуре.
- Организовывать участие в соревнованиях, приуроченных к государственным и памятным датам, формировать понимание спорта как части общественной жизни и национальной гордости.
- Развивать ценностное отношение к труду тренера и спортсмена, уважение к спортивному наследию страны и преемственности поколений.

Планируемые результаты программы

Предметные результаты

К концу освоения программы подросток:

- **Владеет базовой техникой в каждом виде спорта:**
 - *Волейбол:* стабильно выполняет верхнюю и нижнюю передачу двумя руками, прямую подачу, приём мяча в защите, знает типичные ошибки и способы их исправления.
 - *Футбол:* уверенно ведёт мяч на скорости, выполняет точные передачи (короткие/средние), удар по мячу с места и в движении, грамотно осуществляет отбор без нарушения правил.
 - *Русская лапта:* правильно выполняет удар битой (по прямой и по дуге), уверенно совершает перебежки с изменением темпа и направления, точно и безопасно выполняет осаливание.
 - *Баскетбол:* владеет ведением с изменением скорости и направления, делает точные передачи в парах/тройках, выполняет броски с места и после двух шагов, подбирает мяч после отскока.
 - *Гандбол:* выполняет передачу в движении и с поворотом, бросок в прыжке и с опорной ноги, перемещения приставными шагами, защитные действия без фола.
- **Применяет тактические схемы в игровых ситуациях:** реализует взаимодействие в парах и тройках (выход из-под прессинга, «стенка», передачи в зону), использует зонную и личную защиту, организует быстрые переходы в атаку и оборону.
- **Соблюдает и применяет правила соревнований:** корректно оценивает игровые эпизоды, распознаёт типичные нарушения, понимает основные судейские жесты и логику решений, может выполнять функции помощника судьи на мини-турнирах.
- **Демонстрирует навыки безопасного поведения и самоконтроля:** проводит полноценную разминку под вид спорта, соблюдает правила поведения на площадке, контролирует нагрузку по самочувствию и пульсу, оказывает первую помощь при типичных спортивных травмах (ушибы, растяжения).
- **Знает основы физиологии и гигиены спортсмена:** объясняет значение разминки и заминки, соблюдает питьевой режим и правила восстановления, соотносит нагрузку с самочувствием.
- **Осведомлён об истории видов спорта в России и достижениях отечественных спортсменов:** называет ключевые события и имена в истории волейбола, футбола, русской лапты, баскетбола и гандбола, связывает исторические традиции с современными правилами и культурой честной игры.

Метапредметные результаты

К концу программы подросток:

- **Анализирует игровую ситуацию и принимает решения в условиях дефицита времени:** выделяет ключевые угрозы и возможности, прогнозирует действия соперников и партнёров, корректирует план действий по ходу игры.

- **Планирует и контролирует собственную нагрузку и прогресс:** ставит личные цели на занятие или цикл тренировок, фиксирует результаты в дневнике самоконтроля, сравнивает показатели до/после, корректирует технику по замечаниям тренера и самонаблюдению.

- **Эффективно взаимодействует в команде:** распределяет роли и зоны ответственности, даёт и принимает конструктивную обратную связь, поддерживает партнёров в напряжённых моментах, решает спорные ситуации без перехода на личности.

- **Организует мини-деятельность в группе:** помогает подготовить площадку и инвентарь, участвует в судействе и фиксации результатов, проводит разминочные упражнения для команды под руководством педагога.

- **Работает с информацией по теме спорта:** находит и критически оценивает источники о технике, тактике, истории видов спорта, готовит короткие сообщения и презентации (например, «История русской лапты», «Легенды отечественного волейбола»).

Личностные (воспитательно-патриотические) результаты

К завершению программы у подростка сформированы:

- **Устойчивая мотивация к здоровому образу жизни:** осознанное отношение к регулярным нагрузкам, понимание пользы двигательной активности, стремление избегать факторов, снижающих спортивную результативность (в т. ч. вредных привычек).

- **Дисциплинированность и ответственность:** соблюдение режима занятий, выполнение требований техники безопасности, готовность отвечать за личный вклад в результат команды.

- **Уважение к сопернику, партнёру и судье:** корректное поведение в спорных эпизодах, признание ошибок, соблюдение принципов честной игры, поздравление соперника с удачными действиями.

- **Волевые качества:** настойчивость при освоении сложных элементов, умение продолжать действовать при усталости, сохранять концентрацию в напряжённых игровых моментах, извлекать пользу из поражений.

- **Патриотические и ценностные установки:**

- интерес к истории отечественного спорта и гордость за достижения российских сборных и клубов;

- понимание русской лапты как части национальных традиций и культуры, уважение к преемственности поколений спортсменов и тренеров;

- готовность участвовать в соревнованиях, приуроченных к памятным датам, и воспринимать спорт как часть общественной жизни и национальной гордости;

- ценностное отношение к труду тренера и спортсмена, уважение к спортивному наследию страны.

Организационно-педагогические 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.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 406
от «01» сентября 2026
Директор ГБОУ СОШ №96
_____Ю.В.Малиновская

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
Спортивные игры

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	26.05	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу или 2 раза в неделю (2 академических час подряд и 1 академический час).
2 год	01.09	26.05	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу или 2 раза в неделю (2 академических час подряд и 1 академический час).

1 академический час равен 45 минутам

Рабочая программа первого года обучения

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать первичные технические навыки в пяти игровых видах спорта: освоить базовые элементы (волейбол — приём снизу и передача сверху, прямая подача; футбол — ведение мяча, передачи, удар по неподвижному мячу; русская лапта — стойка и удар битой, техника перебежки; баскетбол — ведение с изменением направления, передачи в парах, бросок с места; гандбол — передача в движении, бросок с опорной ноги, перемещения приставными шагами).

- Познакомить с правилами каждого вида спорта на уровне понимания основных нарушений, счёта и базовых судейских жестов; научить применять правила в учебных играх.

- Дать основы безопасного поведения на площадке: правила разминки и заминки по виду спорта, профилактика типичных травм, самоконтроль нагрузки, первая помощь при ушибах и растяжениях.

- Сформировать понимание базовых физиологических принципов: значение разминки, восстановление, питьевой режим, связь нагрузки и самочувствия.

- Познакомить с историей и традициями видов спорта в России, выделить 2–3 значимых достижения и 2–3 имени выдающихся отечественных спортсменов по каждому направлению (на доступном уровне без перегрузки фактами).

Развивающие:

- Развивать физические качества, необходимые для игровых видов: общую выносливость, скоростно-силовые способности, ловкость и координацию, быстроту реакции.

- Формировать способность анализировать простую игровую ситуацию и выбирать оптимальный вариант действия (например, «кому отдать пас», «куда уйти от защитника») в условиях ограниченного времени.

- Развивать зрительно-моторную координацию через выполнение технических элементов в изменяющихся условиях (на ограниченной площади, с сопротивлением партнёра, с изменением темпа).

- Совершенствовать коммуникативные навыки: умение договариваться в паре/тройке, распределять зоны ответственности, давать и принимать краткую конструктивную обратную связь.

- Тренировать навыки самоорганизации: ставить краткосрочные цели на занятие или микроцикл, фиксировать личные результаты, соотносить самочувствие и нагрузку.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину и ответственность: соблюдать режим занятий, выполнять требования техники безопасности, отвечать за подготовку инвентаря и готовность к тренировке.

- Формировать уважительное отношение к партнёру и сопернику: корректное поведение в спорных эпизодах, признание ошибок, соблюдение правил честной игры.

- Развивать волевые качества: настойчивость при освоении сложных элементов, умение продолжать работу при усталости, сохранять концентрацию в напряжённых игровых моментах.

- Способствовать формированию осознанного отношения к здоровью: понимание пользы регулярной двигательной активности, отказ от действий,

снижающих работоспособность (в т. ч. пренебрежение разминкой, игнорирование боли).

- Создавать опыт конструктивного взаимодействия в команде: обсуждение тактических решений без перехода на личности, поддержка менее опытных участников, распределение ролей по способностям.

Патриотический и историко-культурный компонент:

- Формировать интерес к отечественному спорту: через короткие справки о победах российских сборных, вкладе тренеров и спортсменов, значении спорта для общества.

- Подчеркнуть ценность русской лапты как национального игрового вида: познакомить с её историей, местом в культуре, связью с традициями физической подготовки.

- Включать в календарь занятий участие в соревнованиях, приуроченных к памятным датам, формируя понимание спорта как части общественной и культурной жизни страны.

- Развивать уважение к труду тренера и спортсмена, понимание преемственности поколений и ценности спортивного наследия России.

Планируемые результаты первого года обучения

Предметные результаты

К концу первого года подросток:

- **Выполняет базовые технические элементы в каждом виде спорта:**
 - *Волейбол:* стабильно делает приём снизу и передачу сверху двумя руками, выполняет прямую подачу, различает типичные ошибки и может их назвать.
 - *Футбол:* уверенно ведёт мяч на средней скорости, делает точные короткие передачи, бьёт по неподвижному и катящемуся мячу, осуществляет отбор без нарушения правил.
 - *Русская лапта:* правильно занимает стойку, выполняет удар битой по прямой и по дуге, уверенно совершает перебежки с изменением темпа, безопасно выполняет осаливание.
 - *Баскетбол:* ведёт мяч с изменением направления и темпа, делает передачи в парах и тройках, выполняет броски с места, подбирает мяч после отскока.
 - *Гандбол:* передаёт мяч в движении и с поворотом, бросает с опорной ноги, перемещается приставными шагами, выполняет простые защитные действия без фола.
- **Применяет простые тактические схемы в учебных играх 3×3 или 4×4:** реализует взаимодействие в паре («стенка», выход на свободное место), выбирает зону ответственности в защите, организует быстрый переход в атаку после отбора.
- **Понимает и применяет правила:** распознаёт основные нарушения, объясняет счёт и базовые судейские жесты, может выполнять роль помощника судьи или фиксатора результатов в мини-турнире.
- **Соблюдает правила безопасности и самоконтроля:** проводит разминку под вид спорта, контролирует нагрузку по самочувствию, знает алгоритм первой помощи при типичных травмах (ушиб, растяжение).
- **Знает базовые основы физиологии и гигиены:** объясняет значение разминки и заминки, соблюдает питьевой режим, соотносит нагрузку с самочувствием.

- **Имеет представление об истории видов спорта в России:** называет 1–2 значимых события и 1–2 имени отечественных спортсменов по каждому виду, связывает традиции с современными правилами и культурой честной игры.

Метапредметные результаты

К концу первого года подросток:

- **Анализирует простую игровую ситуацию:** выделяет 1–2 главные угрозы/возможности, выбирает оптимальный вариант действия, корректирует решение при изменении обстановки.

- **Планирует и контролирует прогресс:** ставит краткосрочные цели (на занятие или 1–2 недели), фиксирует результаты в дневнике самоконтроля, сравнивает показатели до/после, корректирует технику по замечаниям педагога.

- **Взаимодействует в команде:** распределяет зоны ответственности в мини-группе, даёт краткую обратную связь партнёру, поддерживает товарищей в напряжённых моментах.

- **Организует мини-деятельность:** помогает подготовить площадку и инвентарь, проводит отдельные элементы разминки для группы под руководством педагога, участвует в фиксации результатов мини-турнира.

- **Работает с информацией:** находит и кратко пересказывает факты об истории вида спорта или биографии спортсмена, готовит короткое сообщение (3–5 минут) или презентацию на заданную тему.

Личностные (воспитательно-патриотические результаты)

К концу первого года у подростка сформированы:

- **Мотивация к регулярным занятиям:** осознанное отношение к тренировкам, понимание пользы двигательной активности, стремление избегать факторов, снижающих результативность.

- **Дисциплинированность и ответственность:** соблюдение режима, выполнение требований безопасности, готовность отвечать за личный вклад в подготовку и результат команды.

- **Уважение к сопернику, партнёру и судье:** корректное поведение в спорных эпизодах, признание собственных ошибок, поздравление соперника с удачными действиями.

- **Волевые качества:** настойчивость при отработке сложных элементов, способность продолжать работу при усталости, умение сохранять концентрацию в напряжённых ситуациях.

- Патриотические и ценностные установки:

- интерес к истории отечественного спорта, гордость за достижения российских сборных и клубов;

- понимание русской лапты как части национальных традиций и культуры;

- готовность участвовать в соревнованиях, приуроченных к памятным датам;

- уважение к труду тренера и спортсмена, признание ценности спортивного наследия страны.

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	8	4	4	Тестирование
3.	Общефизическая подготовка	16	3	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	12	4	8	Игра
9.	Контрольные тестирования	4	1	3	Прием нормативов
10.	Итоговое занятие	2		2	Игра, соревнования
Итого:		108	30	78	

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, воллибол.

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

Рабочая программа второго года обучения

Задачи

Обучающие:

- Углубить и стабилизировать технику в каждом виде спорта: довести до автоматизма базовые элементы и освоить усложнённые варианты (волейбол — нападающий удар, блок, приём в падении; футбол — удар с лета, ведение под давлением, отбор в движении; русская лапта — удары по разным траекториям, тактические перебежки с финтами, командное осаливание; баскетбол — бросок в прыжке, проход с ведением, подбор в борьбе; гандбол — бросок в падении, передачи в одно касание, зонная защита).
- Расширить тактический арсенал: освоить групповые взаимодействия (2×2, 3×3, 5×5), принципы зонной и смешанной защиты, быстрые переходы в атаку, позиционное нападение, чтение игровых схем соперника.
- Закрепить судейские навыки: уверенно применять правила, фиксировать нарушения, трактовать спорные эпизоды, вести протокол и таблицу турнира, выполнять функции главного и линейного судьи на мини-турнирах.
- Углубить знания по физиологии и гигиене спортсмена: понимать зоны интенсивности нагрузки, основы восстановления, профилактику перетренированности, связь самочувствия и спортивных показателей.
- Расширить историко-патриотический блок: изучить вклад отечественных школ в развитие каждого вида спорта, ключевые победы национальных сборных, традиции спортивного этикета и преемственность поколений в российском спорте.

Развивающие:

- Развивать способность к многоходовому расчёту и прогнозированию: анализировать 3–5 ходов вперёд, удерживать в памяти несколько вариантов развития эпизода, оперативно переключаться между ними.
- Совершенствовать пространственное мышление и «игровое зрение»: выделять ключевые зоны площадки, оценивать плотность расстановки, определять оптимальные векторы движения и передач.
- Тренировать устойчивость внимания и эмоциональную регуляцию в напряжённых игровых ситуациях: сохранять концентрацию при усталости, шуме трибун, спорных решениях судьи.
- Развивать организаторские и наставнические навыки: помогать новичкам, объяснять технику и тактику доступным языком, проводить разминочные серии и фрагменты тренировки под контролем педагога.
- Формировать навыки исследовательской работы: подбирать и анализировать источники по технике, тактике, истории спорта; готовить мини-доклады и презентации с опорой на факты и примеры.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственность за самостоятельные решения в игре и готовность отвечать за результат: анализировать ошибки без поиска виноватых, ставить задачи на улучшение, отслеживать прогресс.

- Закреплять культуру честной игры и спортивного поведения: корректное общение с соперниками, судьями и партнёрами, соблюдение ритуалов, уважение к решениям арбитра.
- Развивать эмпатию и поддержку в команде: замечать состояние партнёров, помогать менее уверенным, распределять нагрузку и роли с учётом сильных сторон каждого.
- Поддерживать мотивацию к самосовершенствованию: формировать привычку к регулярной работе над техникой, тактикой и физической формой, осознанно отказываться от факторов, снижающих результативность.
- Создавать опыт совместной ответственности: участвовать в планировании и проведении мероприятий, распределять обязанности, подводить итоги командных действий.

Патриотический и историко-культурный компонент:

- Формировать ценностное отношение к отечественному спортивному наследию: через разбор знаковых матчей и побед российских сборных, биографий тренеров и спортсменов, традиций национальных видов спорта.
- Подчёркивать роль русской лапты как части национальной культуры: изучать её исторические корни, традиционные правила и современные форматы, связь с системой физического воспитания в России.
- Включать в календарь занятий участие в турнирах и акциях, приуроченных к памятным датам, формировать понимание спорта как сферы общественной гордости и служения обществу.
- Развивать уважение к труду тренера и спортсмена, понимание ценности дисциплины, самоотдачи и командного духа как черт национального характера.

Планируемые результаты второго года обучения

Предметные результаты

К концу второго года подросток:

- **Уверенно выполняет усложнённую технику в каждом виде спорта:**
 - *Волейбол:* стабильно делает нападающий удар, ставит блок, принимает мяч в падении, исправляет типичные ошибки самостоятельно или по короткой подсказке.
 - *Футбол:* уверенно бьёт с лета и в движении, ведёт мяч под давлением, выполняет отбор без нарушения правил, читает игровые ситуации и выбирает оптимальный вариант.
 - *Русская лапта:* выполняет удары по разным траекториям, реализует тактические перебежки с финтами, участвует в командном осаливании, соблюдает правила безопасности при высокой скорости.
 - *Баскетбол:* делает броски в прыжке и после прохода, уверенно подбирает мяч в борьбе, реализует взаимодействия в 2×2 и 3×3, контролирует ведение при сопротивлении.
 - *Гандбол:* бросает в падении и с поворотом, отдаёт передачи в одно касание, играет в зонной защите, перемещается приставными шагами без потери позиции.
- **Применяет групповые тактические схемы в играх 5×5:** организует быстрые переходы, использует позиционное нападение и зонную защиту, корректирует план по ходу матча.

- **Самостоятельно судит мини-турниры:** трактует спорные эпизоды по правилам, фиксирует результаты, ведёт протокол и таблицу, объясняет решения игрокам и тренерам.

- **Контролирует нагрузку и восстановление:** определяет зоны интенсивности, оценивает самочувствие, корректирует усилия, применяет приёмы восстановления, знает алгоритмы первой помощи и профилактики травм.

- **Владеет расширенными знаниями по истории и традициям спорта в России:** называет 3–4 значимых события и 3–4 имени отечественных спортсменов по каждому виду, связывает исторические традиции с современными правилами и культурой честной игры.

Метапредметные результаты

К концу второго года подросток:

- **Анализирует игровые ситуации и принимает решения под давлением:** выделяет 2–3 ключевые угрозы/возможности, удерживает 2–3 варианта развития эпизода, выбирает оптимальный и корректирует его по ходу игры.

- **Планирует и отслеживает личный прогресс:** ставит цели на цикл тренировок и турнир, ведёт дневник самоконтроля (нагрузка, самочувствие, техника), сравнивает показатели, формулирует 2–3 задачи на улучшение.

- **Организует командную работу:** распределяет роли и зоны ответственности, даёт чёткие и корректные подсказки партнёрам, помогает новичкам, подводит итоги совместных действий.

- **Проводит мини-деятельность:** готовит разминку и подводящие упражнения для группы, помогает в организации площадки и инвентаря, участвует в судействе и фиксации результатов.

- **Работает с информацией:** находит и критически оценивает источники по технике и тактике, готовит мини-доклад или презентацию (5–7 минут) с примерами из матчей, статистикой и выводами.

Личностные (воспитательно-патриотические результаты)

К завершению второго года у подростка сформированы:

- **Устойчивая мотивация к саморазвитию:** осознанное отношение к тренировкам, привычка к регулярной работе над техникой и тактикой, стремление избегать факторов, снижающих спортивную результативность.

- **Ответственность и дисциплина:** готовность отвечать за свои решения в игре, соблюдение режима и правил безопасности, выполнение взятых обязательств перед командой.

- **Культура спортивного поведения:** корректное поведение в спорных эпизодах, признание ошибок, поздравление соперников, уважение к судье и тренеру, поддержка партнёров даже в напряжённых ситуациях.

- **Волевые и эмоциональные навыки:** способность сохранять концентрацию при усталости и давлении, извлекать пользу из поражений, ставить задачи на улучшение и последовательно их выполнять.

- **Патриотические и ценностные установки:**

- гордость за достижения отечественного спорта, интерес к истории национальных команд и клубов;

- понимание русской лапты как элемента национальной культуры и традиций физического воспитания;

- готовность участвовать в соревнованиях, приуроченных к государственным и памятным датам;
- уважение к труду тренеров и спортсменов, понимание преемственности поколений и ценности спортивного наследия России.

Учебный план второго 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	8	4	4	Тестирование
3.	Общефизическая подготовка	16	3	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	12	4	8	Игра
9.	Контрольные тестирования	4	1	3	Прием нормативов
10.	Итоговое занятие	2		2	Игра, соревнования
Итого:		108	30	78	

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. Подача 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 и методические материалы

Методические материалы

1. Методы, приёмы, технологии, практики

Методы обучения

- **Объяснительно-иллюстративный.** Используется в темах «Вводное занятие. ТБ», «История спортивных игр» (п. 1–2 обоих годов): лекции-беседы, показ слайдов/схем, разбор судейских жестов, видеофрагменты ключевых матчей.
- **Репродуктивный.** Основа разделов «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол», «Гандбол», «Русская лапта» (п. 4–8): многократная отработка элементов по образцу (передачи, ведение, удары, броски) с подводящими упражнениями.
- **Проблемно-поисковый.** Применяется при разборе тактических ситуаций и в учебных играх: формулирование вопросов «Как выйти из-под прессинга?», «Куда отдать пас?», поиск решений в парах/тройках.
- **Игровой метод.** Учебные игры 2×2, 3×3, 4×4, 5×5; эстафеты с элементами техники; мини-турниры. Ключевой для достижения игровых навыков и соревновательной практики (формы контроля «Игра», «Соревнование»).
- **Практико-ориентированный.** Судейство, ведение протоколов, подготовка площадки, фиксация результатов. Реализует метапредметные и воспитательные результаты.
- **Проектно-исследовательский (малые формы).** Мини-проекты и доклады по истории видов спорта, биографиям спортсменов, традициям русской лапты. Связан с разделом «История спортивных игр» и патриотическим компонентом.

Приёмы

1-й год (освоение, стабильность, первые игровые взаимодействия):

- **«Цепочка действий»** (приём → передача → выход на позицию) — на всех игровых разделах (п. 4–8) для формирования целостного навыка.

- **«Стоп-кадр»** — в учебных играх: остановка эпизода, обсуждение 1–2 вариантов развития. Развивает анализ и прогнозирование.
- **«Найди ошибку»** — разбор 1–2 типичных ошибок по видео или прямо на площадке с подсказкой способов исправления.
- **«Мини-цель на игру»** — каждый ставит 1 личную цель (например, «не терять мяч в ведении», «3 точные передачи»). После — рефлексия.
- **«Переход от простого к сложному»:** без сопротивления → пассивное сопротивление → активное; малая площадка → полная; 2×2 → 5×5.

2-й год (автоматизация, усложнённая тактика, самостоятельность):

- **«Тактическая подсказка»** — разрешены 1–2 короткие подсказки от партнёров (не более 5 слов) для тренировки коммуникации без потери самостоятельности.
- **«Роль в команде»** — распределение ролей (капитан, помощник судьи, фиксатор результатов, лидер атаки/защиты).
- **«Видеоанализ»** — разбор эпизодов с акцентом на технику, тактику, взаимодействие.
- **«Самостоятельное судейство»** — участники поочерёдно выполняют роли главного и линейного судьи, ведут протокол.
- **«Многоходовой расчёт»** — задания на 3–5 ходов вперёд с удержанием 2–3 вариантов развития эпизода.

Технологии

- **Дифференцированное обучение.** Задания по уровням: базовый (стабильность и точность), продвинутый (скорость и вариативность), творческий (самостоятельный подбор тактического решения).
- **Здоровьесберегающие технологии.** Обязательная разминка под вид спорта, заминка, контроль нагрузки по самочувствию и пульсу, питьевой режим, профилактика травм, алгоритмы первой помощи. Реализуются во всех практических разделах, особенно в «ОФП» и перед играми.
- **Технология формирующего оценивания.** Постоянная обратная связь: устные комментарии, чек-листы, рефлексивные листы, дневник самоконтроля. Оценка не только результата, но и прогресса.
- **Элементы геймификации.** Баллы за корректное поведение, спортивный этикет, помощь новичкам; значки/грамоты за достижения (лучший пас месяца, лучший блок и т. п.).
- **Видеоанализ.** Разбор эпизодов с акцентом на технику, тактику, взаимодействие в группе. Учит объективному взгляду на свои действия.

Практики

- **Подводящие упражнения.** Изолированная отработка элементов: передачи у стены, ведение по коридору, удары по мишеням, броски в цель. Используются перед каждым игровым разделом для подготовки к практике.
- **Учебные игры с ограничениями.** Например, «только передачи сверху», «без ведения в баскетболе», «только удары по дуге в лапте». Позволяют сфокусироваться на конкретном навыке.

- **Мини-турниры с судейством.** Участники поочерёдно выполняют роли судьи, секретаря, фиксатора результатов. Связаны с формами контроля «Соревнование», «Игра», «Приём нормативов».
- **Разбор матчей.** Просмотр и обсуждение реальных игр (фрагменты чемпионатов, школьных турниров) с выделением тактических решений, ошибок, удачных взаимодействий.
- **Самоконтроль и рефлексия.** Дневник самоконтроля (нагрузка, самочувствие, техника), рефлексивные листы после игр («Что получилось? Что мешало? Что попробую в следующий раз?»).

2. Дидактические материалы

Печатные и цифровые материалы

Тема учебного плана	Дидактические материалы	Как используются	Форма контроля
Вводное. ТБ, правила (п. 1, 2 ч)	Памятки по ТБ и первой помощи; карточки с судейскими жестами и типичными нарушениями; чек-лист «Готовность к занятию» (форма, обувь, инвентарь)	Инструктаж, работа с карточками, разбор ситуаций	Опрос, тестовые задания
История спортивных игр (п. 2, 8 ч)	Краткие справки (1–2 стр.) по каждому виду спорта; подборки фото/видео; шаблоны презентаций; список имён и событий для мини-проектов	Лекции-беседы, работа в группах, мини-проекты, доклады	Тестирование
ОФП (п. 3, 16 ч)	Карточки с комплексами разминки/заминки; таблицы зон интенсивности нагрузки; памятка «Питьевой режим и восстановление»; чек-листы самоконтроля (пульс, самочувствие)	Планирование нагрузки, самоконтроль, коррекция усилий	Текущий контроль
Волейбол, Футбол, Лапта, Баскетбол, Гандбол (п. 4–8)	Карточки заданий по технике (3 уровня сложности); карточки тактических задач (схемы + вопрос); схемы расстановки и комбинаций; видеофрагменты (30–90 сек) с правильной техникой и типичными ошибками	Отработка элементов, учебные игры, разбор эпизодов	Игра, соревнование, опрос
Контрольные тестирования (п. 9, 4 ч)	Нормативы и критерии оценки (баллы/уровни); протоколы фиксации результатов; чек-листы по технике и безопасности	Приём нормативов, фиксация прогресса	Приём нормативов

Итоговое занятие (п. 10, 2 ч)	Шаблоны протоколов турнира; карточки ролей (судья, секретарь, капитан); сценарии эстафет и показательных выступлений	Организация мини-турнира, распределение ролей	Игра, соревнования
--------------------------------------	--	---	--------------------

Инвентарь и оборудование

- **Базовый:** секундомеры, рулетки, конусы/маркеры, свистки, манишки, аптечка.
- **Волейбол:** мячи, сетка, стойки, карточки с расстановками.
- **Футбол:** мячи разных размеров, фишки, ворота, манишки.
- **Русская лапта:** биты, мячи, разметка площадки, карточки с правилами и зонами.
- **Баскетбол:** мячи, кольца/щиты, разметка, карточки с бросками и взаимодействиями.
- **Гандбол:** мячи, ворота, разметка, карточки с передачами и бросками.

Цифровые и организационные ресурсы

- **Шаблоны протоколов и таблиц турнира.** Готовые формы для фиксации результатов, подсчёта очков, определения победителей.
- **Формы для проектной деятельности.** Шаблоны презентаций, тезисов доклада, анкеты для опроса участников.
- **База типовых упражнений.** Каталог упражнений по видам спорта и целям (техника, тактика, ОФП, СФП) с описанием дозировки и критериев качества.
- **Дневник самоконтроля.** Таблица для самостоятельного заполнения: дата, вид спорта, нагрузка (мин), самочувствие (шкала 1–5), пульс, личная цель, результат, комментарий.
- **Рефлексивные листы.** Короткие формы (5–7 вопросов) для самоанализа после занятий и игр.

Оценочные материалы

1. Сроки, виды, формы и методы отслеживания результата

Вид результата	Сроки отслеживания	Формы контроля (по учебному плану)	Методы отслеживания
Предметные (техника, тактика, знание правил, ОФП)	Постоянно на практике; рубежно — по разделам; итого — в конце полугодия и года	«Игра», «Соревнование», «Приём нормативов», «Опрос», «Тестирование»	Наблюдение, хронометраж, видеофиксация, контрольные упражнения, тесты, судейские протоколы
Метапредметные (анализ, планирование, коммуникация, самоконтроль)	На каждом занятии (рефлексия), рубежно — при проектных и турнирных форматах	«Рефлексия», «Мини-проект», «Судейство», «Дневник самоконтроля»	Чек-листы, рефлексивные листы, анализ протоколов, взаимооценка,

			наблюдение педагога
Личностные и воспитательно-патриотические (дисциплина, уважение, волевые качества, патриотические установки)	Постоянно (в поведении и взаимодействии), рубежно — в турнирах и проектах	«Наблюдение», «Участие в тематических турнирах», «Устное высказывание»	Педагогическое наблюдение, чек-листы спортивного этикета, фиксация ролей и участия, мини-эссе/устные ответы

Периодичность:

- **Текущий контроль:** на каждом практическом занятии (фиксация техники, соблюдение ТБ, взаимодействие).
- **Рубежный контроль:** по завершении каждого крупного раздела (ОФП, каждый игровой вид) — мини-турнир/приём нормативов.
- **Промежуточный контроль:** в конце полугодия — тестирование + турнир.
- **Итоговый контроль:** в конце года — итоговый турнир, защита мини-проекта, сдача нормативов, рефлексия.

2. Описание системы контроля результативности обучения: формы, средства, выявление, фиксация и предъявление результатов, периодичность

Формы и средства выявления результатов

- **Для предметных результатов:** контрольные нормативы (челночный бег, передачи, броски, удары), учебные игры с ограничениями, мини-турниры, тесты по правилам и ТБ, судейские задания (трактовка эпизодов, жесты).
- **Для метапредметных результатов:** дневник самоконтроля, рефлексивные листы после игр, мини-проекты и доклады, протоколы судейства (кто какую роль выполнял), чек-листы «Тактика и взаимодействие».
- **Для личностных и патриотических результатов:** чек-лист «Спортивный этикет», фиксация участия в тематических турнирах (к памятным датам), устные высказывания/мини-эссе, наблюдение за поведением в спорных эпизодах.

Как фиксируются результаты

- **Техника и тактика:** диагностическая карта по виду спорта (чек-лист 3-балльной шкалы) + протокол турнира (результаты, роли).
- **Нормативы:** протокол приёма нормативов (ФИО, дата, результат, уровень).
- **Теория:** бланк теста/опроса + оценочный лист мини-проекта.
- **Метапредметные и личностные:** папка рефлексивных листов и дневников самоконтроля + журнал учёта ролей (судья, секретарь, капитан) и участия в мероприятиях.

Как предъявляются результаты

- **Обучающемуся:** индивидуальная обратная связь после каждого занятия, динамика в дневнике самоконтроля, разбор видеофрагментов.
- **Родителям/администрации:** сводная диагностическая карта (динамика по полугодиям), протоколы турниров и нормативов, фото/видеоотчёт (фрагменты без персональных данных при необходимости), презентация мини-проектов.

- **Для отчётности:** журнал учёта, папка оценочных материалов (протоколы, тесты, проекты), справка о результатах реализации программы.

Соответствие учебному плану:

- Темы 1–2 (ТБ, история) → тесты, опрос, мини-проект → формы «Опрос, тестовые задания», «Тестирование».
- Тема 3 (ОФП) → нормативы, чек-листы → форма «Текущий контроль».
- Темы 4–8 (игровые виды) → учебные игры, мини-турниры, судейство → формы «Игра», «Соревнование».
- Тема 9 (контрольные тестирования) → приём нормативов → форма «Приём нормативов».
- Тема 10 (итоговое занятие) → итоговый турнир → форма «Игра, соревнования».

3. Критериальный аппарат

Предметные результаты (критерии и уровни)

Техника (чек-лист, 3-балльная шкала):

- **3 балла:** элемент выполнен стабильно, соблюдены ключевые критерии (положение тела, траектория, контроль мяча/биты, безопасность), применим в игровой ситуации.
- **2 балла:** 1–2 типичные ошибки, элемент узнаваем, применим в простой ситуации.
- **1 балл:** грубые ошибки, небезопасен или не реализуем даже в облегчённых условиях.

Тактика и взаимодействие (в мини-игре 3×3/4×4):

- выбор позиции и зоны ответственности;
- своевременная передача (без задержки);
- поддержка партнёра (выход на свободное место);
- соблюдение правил и отсутствие фолов;
- реакция на изменение ситуации (переключение в защиту/атаку).

Нормативы ОФП (уровни):

- высокий: результат в верхней трети возрастной нормы;
- средний: в пределах нормы;
- низкий: ниже нормы.

Теория (тесты):

- 90–100% правильных ответов — высокий уровень;
- 70–89% — средний уровень;
- ниже 70% — низкий уровень (требуется доработка).

Метапредметные результаты

- **Самоконтроль и планирование:** фиксирует нагрузку/самочувствие, ставит личные цели, соотносит цель и результат, формулирует 1–2 действия на улучшение.
- **Коммуникация и взаимодействие:** распределяет роли, даёт краткие и корректные подсказки, поддерживает партнёров, решает спорные ситуации без перехода на личности.
- **Работа с информацией:** находит и кратко пересказывает факты, готовит мини-доклад/презентацию, отвечает на вопросы.

Личностные и воспитательно-патриотические результаты

Оцениваются по чек-листу «Спортивный этикет и поведение в команде» (да/нет по пунктам):

- корректное общение с партнёрами и соперниками;
- поздравление соперника с удачными действиями;
- принятие решения судьи без конфликта;
- поддержка менее опытных участников;
- выполнение взятых обязательств (подготовка инвентаря, роль в турнире).

Дополнительно: участие в тематических турнирах фиксируется как показатель патриотического компонента.

4. Формы фиксации результата

Документы педагога

1. **Журнал учёта посещаемости и успеваемости** (ФИО, даты, темы, отметки по формам контроля).

2. **Диагностические карты по видам спорта** (чек-листы техники и тактики, баллы, комментарии).

3. **Протоколы приёма нормативов** (ФИО, дата, вид норматива, результат, уровень, подпись педагога).

4. **Протоколы турниров** (дата, формат, результаты, роли участников: игрок, судья, секретарь).

5. **Папка проектных работ** (тексты докладов, презентации, фото выступлений).

6. **Папка рефлексивных листов и дневников самоконтроля** (для отслеживания динамики).

Шаблоны

Протокол приёма нормативов (фрагмент):

ФИО: _____ Дата: _____

Вид норматива: _____

Результат: _____

Уровень: высокий/средний/низкий

Комментарии педагога: _____

Подпись: _____

Чек-лист «Техника элемента» (фрагмент для волейбола — приём снизу):

1. Положение ног (широкая стойка, колени согнуты) — да/нет
2. Работа рук (жёсткие предплечья, нет двойного касания) — да/нет
3. Контроль мяча (мяч не уходит в сторону/вниз) — да/нет
4. Безопасность (нет резких движений, не мешает партнёру) — да/нет

Итог: 3/2/1 балл

Рефлексивный лист (фрагмент, 5 вопросов):

1. Что у меня сегодня получилось лучше всего?
2. Какую ошибку я допустил и как исправлю в следующий раз?
3. Кому из команды я помог, и кто помог мне?
4. Какая моя личная цель на следующую игру?
5. Что мне нужно от педагога, чтобы достичь цели?

Информационные источники

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.

Интернет ресурсы

Для теоретической подготовки и правил

- <https://web.archive.org/web/20201001041855/https://resh.edu.ru/subject/9/> — в разделе «Физическая культура» есть уроки по разным спортивным играм (баскетбол, футбол, волейбол, лапта). Подойдёт для изучения теории и базовых правил.
- <https://stepik.org/course/80971/promo?ysclid=mvfbd34s61931397819> — на платформе есть курс «Физическая культура и спорт». Можно использовать отдельные модули для углубления знаний по тактике или истории игр.

Для отработки техники и видеоразборов

- <https://interneturok.ru/h/biblioteka/fizkultura/10-klass/sportivnie-igri/1> — в библиотеке есть видеоурок «Спортивные игры» для 10 класса. Содержит наглядные разборы элементов, которые легко адаптировать для разбора ошибок на занятиях.
- <https://infourok.ru/user/shirchkov-oleg-viktorovich/page/basketbol-obuchayushee-video-dlya-nachinayushih?ysclid=mvfbdxa76730499671> — педагоги выкладывают авторские обучающие видео. Например, есть материалы по баскетболу для начинающих — полезно для детального разбора конкретных приёмов.

Для организации соревнований и судейства

- <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2025/04/02/elektronnye-obrazovatelnye-resursy> — в разделе «Электронные образовательные ресурсы» учителя делятся готовыми сценариями мини-турниров, положениями о соревнованиях и материалами для судейства.
- <https://oren-impuls.ru/metodist-online/opk/fizra/ps/?ysclid=mvfbewvd6f54082569> — методический портал для учителей физкультуры. В разделе «Физическая культура» есть разработки по организации игровых мероприятий и критерии оценки действий игроков.

Для общей физической подготовки (ОФП) и нормативов

- <https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14&ysclid=mvfbf7yh6i101160372> — на сайте есть комплекты материалов, включая комплексы упражнений для развития физических качеств (скорость, выносливость, координация).