

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Исток»

Утверждено
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
от «23 » мая 2025 года

Утверждаю
Приказ №258 от 23.05.2025г.
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»
/ С.В. Гулак /



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ознакомительного уровня**

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор - составитель:
Поболь Н. К., педагог дополнительного образования

Оборот титула

РЕЦЕНЗИЯ _____ ФИО _____
_____ должность
_____ дата

СОГЛАСОВАНО  Баркалова Л.В.
Подпись ответственного лица МАОУ «Гимназия «Исток»
23.05.2025

Сведения о внесении изменений в программу:
23.05.2025
Внесенные в программу
Изменения рассмотрены педагогическим советом
протокол № 5 от 23.05.2025

Структура программы

№	Разделы программы	стр.
	Титульный лист	1-2
	Структура программы	3
1.	Комплекс основных характеристик программы	4-11
1.1.	Пояснительная записка	4-5
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6-11
1.4.	Планируемые результаты	11-13
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	13-14
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	13
2.2.1	Кадровое обеспечение программы	13
2.2.2.	Материальное обеспечение программы	13-14
2.2.3.	Формы аттестации	14
2.2.4.	Методическое обеспечение программы	14
2.2.5.	Список литературы для педагога	14
2.2.6.	Список литературы для учащихся	14
3.	Приложение	15-22
	Приложение 1. Календарно - тематический план	15-12
	Приложение 2. План воспитательной работы	22

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» **физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня.**

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Указа Президента РФ от 09.11.2022 N 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей";
 - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
 - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (с изменениями Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 17.03.2025);
 - Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);
 - Письма Минпросвещения России от 27.03.2023 N 06-545 "О направлении информации»;
- с учетом:
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
 - Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Устава МАОУ Гимназия «Исток»;
 - ПОЛОЖЕНИЯ о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток» утвержденного приказом директора № 171 от «11» апреля 2025г.

Актуальность данной программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Она направлена на удовлетворение потребностей школьников в активных формах двигательной деятельности. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические знания и умения для игры в футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис. Программа «Спортивные игры» предоставляет возможности детям, достигшим 10-15 летнего возраста, имеющим разный уровень владения навыками спортивных игр и различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортивными играми, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Новизна программы заключается в том, что в данную программу включено большое количество видов спорта: волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис. Учащиеся могут попробовать себя в каждом виде спорта, а также выступить в роли судьи в спортивных играх, рассматриваемых данной программой. Программа рассчитана на высокую двигательную активность на занятиях.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в реализации потребности школьников заниматься различными спортивными играми, и обусловлена наличием групп детей, имеющих различный уровень мотивации, интереса к занятиям футболом, волейболом, бадминтоном, настольным теннисом и желание принимать участие в спортивной жизни гимназии и города.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в программу положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу, волейболу, бадминтону, настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа адресована детям от 10 до 15 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки.

Численный состав объединений 12 - 15 человек, характер состава постоянный, одно- или разновозрастной.

Объем, сроки, режим освоения программы:

Учебно-воспитательный процесс осуществляется в очном формате 9 месяцев. Общая продолжительность обучения составляет 72 часа.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы обучения и виды занятий:

Основная форма работы – групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной. Виды занятий: групповые работы, игры, соревнования, практические занятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования навыков здорового образа жизни через знакомство с простейшими игровыми приемами в различных спортивных играх, повышение уровня общей и специальной физической подготовки, игровой и соревновательной деятельности.

Задачи:

обучающие:

- сформировать у учащихся базовые игровые навыки в игровой практике;
- освоить элементарные технические приемы в спортивных играх;
- освоить простейшие тактические приемы в спортивных играх.

развивающие:

- укреплять здоровье учащихся;
- развивать самостоятельность;
- развивать навыки осознанного отношения к своему здоровью;
- развивать умения анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- развить пространственное мышление.

воспитательные:

- воспитывать интерес к систематическим занятиям спортивными играми;
- показывать важность коллективной и индивидуальной работы;
- воспитывать интерес к организации и проведению тренировочных занятий и соревнований.
- формировать самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и

государства.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Волейбол.	14	1	13
2.	Футбол.	14	1	13
3.	Бадминтон.	14	1	13
4.	Настольный теннис.	14	1	13
5.	Спортивно-массовые комплексные мероприятия.	16	0	16
Итого:		72 ч.	4 ч.	68 ч.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Волейбол.	14	1	13	Наблюдение, устный опрос, Стартовое, промежуточное и итоговое тестирование
2.	Футбол.	14	1	13	Наблюдение, устный опрос, Стартовое, промежуточное и итоговое тестирование
3.	Бадминтон.	14	1	13	Наблюдение, устный опрос, Стартовое, промежуточное и итоговое тестирование
4.	Настольный теннис.	14	1	13	Наблюдение, устный опрос, Стартовое, промежуточное и итоговое тестирование
5.	Спортивно-массовые комплексные мероприятия.	16	0	16	Контрольные игры и соревнования
Итого:		72 ч.	4 ч.	68 ч.	

Содержание

Тема 1. Волейбол. (14 часов)

Теория (1 час): История развития волейбола: возникновение волейбола; первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры. Правила игры в волейбол.

Практика (13 часов): Стойка волейболиста. Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Нижний прием мяча. Перемещение. Верхний прием мяча. Перемещение. Верхний прием мяча.

Верхний прием мяча. Нижняя прямая подача. Отработка в парах: верхний и нижний прием мяча. Прямая подача сверху.

Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.). Ускорение с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Прием-передача мяча сверху и снизу, подача мяча, нападающий удар.

Тема 2. Футбол. (14 часов)

Теория (1 час): История развития футбола: возникновение футбола; первые правила. Образование клубов и федераций.

Практика (13 часов): Основные техники и тактики игры:

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары, по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно. Обманные движения (финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки—неожиданный рывок с мячом.

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника.

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов

серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча - перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага.

Техника передвижения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и окрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Ведение мяча подошвой правой ногой, затем левой. Прокат мяча правой ногой, затем внешней стороной стопы подрабатывание мяча в сторону. То же самое другой ногой. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Ведение мяча с ноги на ногу подошвой, медленно шагом. Прокат мяча подошвой на себя останавливая его за опорной ногой, затем внутренней стороной стопы подрабатывание в сторону. Ведение, затем остановка мяча, затем опять ведение. Перекат мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу в движении (жонглирование).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки.

Удары, по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, окрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону "мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловля) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Тема 3. Бадминтон. (14 часов)

Теория (1 час): История развития бадминтона. Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Санитарно-гигиенические требования и требования безопасности к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Знакомство со знаменитыми бадминтонистами. Олимпийское движение в бадминтоне. Знакомство с правилами игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Разметка площадки. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне. Правила соревнований Организация и проведение соревнований по бадминтону.

Практика (13 часов): Основные техники и тактики игры. Техника бадминтона, способы хватки ракетки) стойки бадминтониста. Техника ударов снизу. Техника ударов сверху. Техника подачи. Техника выполнения плоских ударов. Техника ударов у сетки. Техника передвижений. Двухсторонняя игра.

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста (СФП). Упражнения для развития гибкости, прыгучести, быстроты. Игры на развитие скоростных качеств. Основные стойки и перемещения в них (при подаче, приеме подачи, удара). Хват бадминтонной ракетки, держание волана. Способы перемещения. Упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки. Имитация техники ударов справа, слева, снизу. Изучение и совершенствование техники выполнения ударов слева, слева, сверху открытой стороной. Игры с элементами бадминтона

Парные игровые упражнения. Перекидывание волана в парах. Совершенствование техники бросков по разным траекториям. Совершенствование техники парных игровых упражнений. Парные и групповые игровые упражнения с ракеткой и воланом. Парные эстафеты с ракеткой и воланом.

Игры: «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Гонка волана с упражнениями», «Бой с тенью», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь»,

«Отгони мух», «БаскетВол», «Лапта бадминтонистов», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Учебные игры с круговой сменой».

Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования. Контроль общей физической подготовленности учащихся. Контроль специальной физической и технической подготовленности. Первенство по бадминтону. Парные эстафеты с воланом. Эстафеты с воланом и ракеткой

Тема 4. Настольный теннис. (14 часов)

Теория (1 час): История развития настольного тенниса. Возникновение Настольного тенниса. Первые правила.

Практика (13 часов): Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Игра накатами справа по диагонали. Игра накатами слева по диагонали. Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»). Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник). Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола). Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола). Сочетание накатов справа и слева по всему столу. Выполнение подачи справа по всему столу. Выполнение подачи слева по всему столу. Двухсторонняя игра.

Специальные упражнения для развития быстроты: скоростной бег на 10 – 30 м из различных стартовых положений, эстафеты. Специальные упражнения для развития ловкости. Специальные упражнения: имитационные передвижения – прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Тренировочная игра. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Техническая подготовка

Понятие техники игры. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие/защитные). Разновидности ударов, ознакомление с основными видами вращения мяча. Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Игры на счет (тренировочные) – нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» - один против двух, один против пяти. Тактическая подготовка

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр. Правила игры Разбор и изучение основных правил игры. Организация соревнований

Виды соревнований. Обязанности и права участников. Схема составления положения о соревнованиях. Определение результатов и оформление протокола соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Тема 5. Спортивно-массовые комплексные мероприятия. (16 часов)

Практика (16 часов): Школьные соревнования - самая действенная мера повышения физической подготовленности школьника. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования морально-волевых качеств и черт характера. Спортивные мероприятия используются для проверки качества учебно-тренировочной и воспитательной работы. В данной программе соревнованиям, по представленным видам спорта, уделяется много внимания, именно в них учащийся может продемонстрировать ранее изученный программный материал.

1.4. Планируемые результаты

	Планируемые результаты	Показатели	Формы оценки
Личностные	- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни; - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.	- проявление ответственности и самодисциплины при столкновении с трудностями во время занятий; - самостоятельность в приобретении новых знаний.	Наблюдение
Метапредметные	- способность выделять ценность здоровья,	- владение современными	Наблюдение

	здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми; - умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.	технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
Предметные	Учащиеся должны знать: - особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - правила оказания первой помощи; - способы сохранения и укрепление здоровья; - влияние здоровья на успешную учебную деятельность; - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь: - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; - выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - заботиться о своем здоровье.	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ; - владение	Наблюдение, выполнение упражнений

		техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	
--	--	--	--

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
9 месяцев	01.09.2025	31.05.2026	36	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными компетенциями в области: умения ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, умения перевести тему занятия в педагогическую задачу, вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач, мотивирования обучающихся создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности, создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся, адекватно подбирать приемы и методы работы в рамках одного занятия или цикла занятий, принимать решения в педагогических ситуациях, реализовать педагогическое оценивание.

2.2.2. Материальное обеспечение программы

Лекционный материал:

- Беседы о волейболе;
- Беседы о футболе;
- Беседы о бадминтоне;
- Беседы о настольном теннисе.

Материально-техническое оснащение занятий:

- спортивный зал;
- стойки для обводки – 6 шт.;
- гимнастическая стенка – 4 шт.;
- гимнастические скамейки – 8 шт.;
- скакалки – 30 шт.;
- мячи набивные (1 кг., 2 кг., 3 кг. массы) – 10 шт.;
- мячи футбольные – 15 шт.;
- волейбольная сетка – 1 шт.;

- волейбольные мячи – 10 шт.;
- теннисные столы – 2 шт.;
- бадминтонные ракетки – 8 шт.

Инструменты и приспособления:

- насос ручной со штуцером – 2 шт.;

2.2.3. Формы аттестации

Способы оценки результативности освоения программы.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения проходит через участие в школьных и городских соревнованиях, турнирах, спортивных играх.

Формы текущего контроля – наблюдение.

Форма аттестации. Форма демонстрации образовательных результатов – проведение мониторинга (прием спортивных нормативов).

Критерии оценки выполнения нормативов:

- «**Зачтено**» ставится при выполнении всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.
- «**Не зачтено**» ставится при невыполнении одного и более критерия, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.

При оценке умений и навыков педагог обращает основное внимание на правильность и качество выполненных упражнений, учитывая индивидуальные особенности, психофизические качества каждого ребенка.

2.2.4. Методическое обеспечение программы

Методы – применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, обсуждение), наглядные (демонстрация учителем приемов работы), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы).

2.2.5. Список литературы для педагога

1. Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.-113с.
2. Ларионов Г. Как играть в баскетбол, волейбол и футбол.
3. Гатман Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007.
4. Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения спортивным играм. Учебное пособие. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007.
5. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015. – 76 с.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014. – 168с

2.2.6. Рекомендуемый список литературы для обучающихся

1. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра: Книга для учащихся сред. и ст. классов.
2. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов.
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на Д., 2004.

3. Приложение

Приложение 1

Календарно - тематический план

№ п/п	Месяц	Темы занятия	Форма	Кол- во часов	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Возникновение волейбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
2	Сентябрь	Правила игры в волейбол.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
3	Сентябрь	Стойка волейболиста. Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	Групповое занятие, тестирование	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Стартовое тестирование
4	Сентябрь	Стойка волейболиста. Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
5	Сентябрь	Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
6	Сентябрь	Перемещение. Нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
7	Сентябрь	Нижний прием мяча. Перемещение. Верхний прием мяча.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
8	Сентябрь	Нижний прием мяча. Перемещение.	Групповое занятие, тестирование	1 час	МАОУ «Гимназия Исток»	Наблюдение

		Верхний прием мяча.			с/зал 2	
9	Октябрь	Нижний прием мяча. Перемещение. Верхний прием мяча.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
10	Октябрь	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
11	Октябрь	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
12	Октябрь	Перемещение. Верхний прием мяча.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
13	Октябрь	Перемещение. Верхний прием мяча.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
14	Октябрь	Верхний прием мяча. Нижняя прямая подача.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
15	Октябрь	Отработка в парах: верхний и нижний прием мяча. Прямая подача снизу.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
16	Октябрь	Отработка в парах: верхний и нижний прием мяча. Прямая подача снизу.	Групповое занятие, тестирование	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Промежуточное тестирование
17	Ноябрь	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
18	Ноябрь	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
19	Ноябрь	Возникновение футбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение

20	Ноябрь	Правила игры в футбол, мини-футбол.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Стартовое тестирование
21	Ноябрь	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
22	Ноябрь	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
23	Ноябрь	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
24	Ноябрь	Удары, по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
25	Декабрь	Удары, по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
26	Декабрь	Остановка мяча. Остановка подошвой и	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток»	Наблюдение

		внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад.			с/зал 2	
27	Декабрь	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
28	Декабрь	Спортивно- массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
29	Декабрь	Спортивно- массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
30	Декабрь	Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
31	Декабрь	Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
32	Декабрь	Обманные движения (финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки— неожиданный рывок с мячом	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение

33	Январь	Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
34	Январь	Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Промежуточное тестирование
35	Январь	Спортивно- массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
36	Январь	Спортивно- массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
37	Январь	Возникновение Бадминтона. Первые правила.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Стартовое тестирование
38	Январь	Правила игры в бадминтон. Разметка площадки	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
39	Январь	Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
40	Январь	Правила соревнований Организация и проведение соревнований по бадминтону	Групповое занятие, тестирование	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
41	Февраль	Техника бадминтона, способы хватки ракетки) стойки бадминтониста.	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
42	Февраль	техника ударов снизу	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
43	Февраль	техника ударов сверху	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
44	Февраль	техника подачи	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

					Исток» с/зал 2	
45	Февраль	техника выполнения плоских ударов	Групповое занятие, тестирование	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
46	Февраль	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
47	Февраль	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
48	Февраль	техника ударов у сетки	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
49	Март	техника передвижений	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
50	Март	техника передвижений	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
51	Март	Двухсторонняя игра	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
52	Март	Двухсторонняя игра	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Промежуточное тестирование
53	Март	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
54	Март	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
55	Март	Возникновение Настольного тенниса. Первые правила	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Стартовое тестирование
56	Март	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
57	Апрель	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток»	Наблюдение

					с/зал 2	
58	Апрель	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
59	Апрель	Игра накатами справа по диагонали	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
60	Апрель	Игра накатами слева по диагонали	Групповое занятие, тестирование	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
61	Апрель	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
62	Апрель	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
63	Апрель	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
64	Апрель	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
65	Май	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
66	Май	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
67	Май	Сочетание накатов справа и слева по всему столу	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
68	Май	Выполнение подачи справа по всему столу	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Наблюдение
69	Май	Выполнение подачи слева по всему столу	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток»	Наблюдение

					с/зал 2	
70	Май	Двухсторонняя игра	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Итоговое тестирование
71	Май	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования
72	Май	Спортивно-массовое комплексное мероприятие	Групповое занятие	1 час	МАОУ «Гимназия Исток» с/зал 2	Контрольные игры и соревнования тестирование

Приложение 2

План воспитательной работы

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Участие в городских и школьных соревнованиях (волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис)	В течении года	Соревнования
2.	Соревнования по футболу, приуроченные ко Дню Победы.	2 неделя мая	Турнир
3.	Комбинированный турнир (бадминтон, настольный теннис)	1 неделя марта	Турнир
4.	Выпуск спортивного листа	По итогам 1 полугодия 2025-2026 уч. г.	Спортивный лист
5.	Выпуск спортивного листа	По итогам 2 полугодия 2025-2026 уч. г.	Спортивный лист