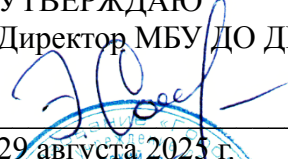


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


Э.Ю. Салтыков

29 августа 2025 г.

(Приказ по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. № 170-О)



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

«Игровые виды спорта»

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Объем учебной нагрузки 144 часа в учебном году

(Программа принята к реализации в 2025-2026 учебном году решением Педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. протокол № 1)

Автор:

педагог дополнительного образования

Бурмистрова Н.А.

Мытищи
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Название, направленность, уровень программы	
Авторская основа программы	
Нормативно-правовая основа	
Актуальность программы	
Отличительная особенность программы	
Педагогическая целесообразность программы	
Адресат программы. Краткая характеристика обучающихся по программе	
Режим занятий	
Общий объем часов	
Срок освоения программы	
Цель программы	
Задачи	
Особенности организации образовательного процесса	
Форма обучения	
Язык обучения	
Виды занятий	
Аттестация обучающихся	
Текущий контроль	
Итоговая аттестация	
Предполагаемые формы проведения аттестации (<i>приложение № 1</i>)	
Ожидаемые результаты программы	
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	
Критерии оценки планируемых результатов	
Воспитательный потенциал программы	
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОГО ПЛАНА	11
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
Календарный учебный график (<i>приложение № 2</i>)	
Календарно-тематический план (<i>приложение № 3</i>)	
Календарный план воспитательной работы (<i>приложение № 4</i>)	
Ресурсное обеспечение программы:	
Кадровое обеспечение	
Информационно-методическое обеспечение	
Образовательные технологии и средства обучения и воспитания	
Материально-техническое обеспечение	
Оценочные материалы (<i>приложение № 5</i>)	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ	20
Список литературы для педагога	
Психолого-педагогическая литература	
Литература по профилю	
Интернет-ресурсы	
Список литературы для обучающихся и родителей	
ПРИЛОЖЕНИЯ	22
Вопросы к теоретической части итоговой аттестации (<i>Приложение № 1</i>)	
Календарный учебный график (<i>Приложение № 2</i>)	
Календарно-тематический план (<i>Приложение № 3</i>)	
Календарный план воспитательной работы (<i>Приложение № 4</i>)	
Оценочные – материалы (<i>Приложение № 5</i>)	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта» (стартовый **уровень**) реализует физкультурно-спортивную, **направленность**.

Авторская основа программы. Программа составлена на основе программ для внешкольных учреждений и образовательных школ: Лях Е.Н.

Программа составлена с учётом нормативно-правовых документов:

1. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.);
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
5. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (последняя редакция);
6. Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы»;
7. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
8. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование";
9. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10);
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
11. План мероприятий по реализации в 2021-2026 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
14. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования». Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.10.2021 № 1701);
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
16. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
17. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);

18. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
19. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы";
20. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» («Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования для реализации приоритетных направлений научного и культурного развития страны»);
21. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 № 3;
22. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
23. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
24. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2026 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39);
25. Распоряжение Министерства образования Московской области от 31.08.2023 № Р-900 «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области»;
26. Постановление Администрации городского округа Мытищи Московской области от 11.03.2025 № 1170 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в г. о. Мытищи в соответствии с социальным сертификатом».

Актуальность программы. Спортивные игры с мячом являются самыми зрелищными и популярными видами спорта в нашей стране. К таким играм следует отнести в первую очередь футбол, волейбол, баскетбол. Отличительной особенностью этих игр является: динамичность, скорость, умение «владеть» мячом. Данные виды спорта являются командными, в которых особо ярко проявляются лидерские качества участников, умения действовать в группе для достижения общей цели.

Занятия этими видами спорта не пройдут бесследно для ребенка. Спортивные игры с мячом являются важнейшим средством развития физической активности и любимым занятием детей. В основе спортивных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели.

Спортивные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряженной умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья.

В играх занимающиеся упражняются в беге, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретенный двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей физкультурной и спортивной деятельности.

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

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

Отличительная особенность программы.

В отличие от известных нам программ, программа «Спортивные игры», предоставляет возможность ребенку ознакомиться с наиболее популярными игровыми видами спорта с мячом.

Программа не предполагает ориентацию детей на выбор определенного вида спорта, в котором он мог бы эффективнее всего себя проявить.

Занятия в объединении строятся на принципах выработки понимания каждым ребенком важности занятий физической культурой в целях совершенствования личных качеств, а коллективная игра формирует определенные социальные и нравственные отношения, в том числе к разумному пониманию лидерства и ответственности перед коллективом для достижения определенных целей.

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

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

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

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу учащихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на развитие и повышение мотивации учащихся,

приобретению практических умений и навыков в области спорта.

Программа способствует формированию нравственных качеств личности: чувства коллективизма, ответственности, трудолюбия, целеустремленности.

Адресат программы

Возраст обучающихся - 7 - 17 лет.

Программа «Игровые виды спорта» адресована учащимся младшего, среднего, старшего школьного возраста.

Краткая характеристика обучающихся по программе:

Дети младшего школьного возраста (7-10 лет)

Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

Дети среднего школьного возраста (12-14 лет)

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

Дети старшего школьного возраста (15-17 лет)

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения.

Юношеский возраст - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

Обучение детей с ОВЗ и инвалидов.

Принимаются дети с ОВЗ и дети инвалиды, которым по рекомендации медико-педагогической комиссии рекомендованы занятия по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности в общих группах.

Режим занятий:

Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа.

Общий объем часов программы – 144 ч.

Срок освоения программы - 1 год.

Цель программы: формирование основ культуры здорового образа жизни через занятия игровыми видами спорта с мячом.

Задачи:**образовательные (предметные):**

- обучение учащихся правилам игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол;
- обучение учащихся основам техники и тактики спортивных игр с мячом;
- применение на практике основных приемов игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол;
- обучение технике владения мячом;
- познакомить с необходимыми понятиями и теоретическими сведениями по физической культуре и спорту;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины.

воспитательные (личностные):

- формирование гражданско-патриотических и нравственных качеств личности ребенка;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание трудолюбия, настойчивости, аккуратности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

развивающие (метапредметные):

- укрепление здоровья учащихся;
- формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;
- формирование интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических и двигательных качеств (силы, ловкости, координации движений).

Особенности организации учебного процесса

Программа реализуется: в сетевой форме

Формы обучения: очная

Язык обучения: русский

Виды занятий: учебно-тренировочное занятие, тренировка, соревнование, игра, сдача нормативов, турнир.

Аттестация учащихся

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *сдача нормативов, спортивная игра, соревнование.*

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *опрос.*

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 1*)

Результаты участия обучающихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

Ожидаемые результаты программы:

предметные:

учащихся освоили:

- правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол;
- основы техники и тактики спортивных игр с мячом;
- применение на практике основных приемов игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол;
- технику владения мячом;
- необходимые понятия и теоретические сведения по физической культуре и спорту;
- приобрели знания в области гигиены и медицины.

личностные:

у учащихся сформированы

- гражданско-патриотические и нравственные качества личности;
- потребность к самосовершенствованию, достижению результатов деятельности;
- такие качества как трудолюбие, настойчивость, аккуратность;
- основные понятия социальных норм поведения;
- навыки сотрудничества с другими детьми в совместной деятельности;
- доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость.

метапредметные:

у учащихся

- укрепилось здоровье;
- сформированы навыки здорового образа жизни;
- сформирован интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- развиты физические и двигательные качества: сила, ловкость, координация движений.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио учащегося, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, диагностическая карта, отчет, портфолио, соревнование, турнир.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

- высокий (от 80 до 100% освоения программного материала),
- средний (от 51 до 79% освоения программного материала),
- низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
-----------------	-----------

Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Воспитательный потенциал программы

Цель: формирование социальной компетентности обучающихся в процессе освоения программы

Задачи:

- формирование уверенности у обучающихся в своих силах,
- развитие коммуникативных навыков обучающихся,
- обучение навыкам организационной деятельности, самоорганизации,
- формирование активной гражданской позиции,
- формирование представления о базовых ценностях российского общества,
- формирование ответственности за себя и других,
- формирование общей культуры обучающихся,
- формирование умения объективно оценивать себя и окружающих,
- развитие мотивации обучающихся к саморазвитию, познанию и творчеству,
- воспитание трудолюбия и коллективизма,
- создание «ситуации успеха» для развития личности обучающихся

Принципы воспитания:

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания,
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое,
- духовно-нравственное,
- культурологическое,
- экологическое воспитание,
- физическое

Модули воспитательной работы:

1. Модуль «Ключевые дела» (главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения»
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования»
5. Модуль «Работа с родителями»

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, викторина, праздник, тематический вечер, концерт, конкурс, соревнование, поход, экскурсия.

Методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

Обучающиеся:

- сформируют уверенность в своих силах,
- разовьют коммуникативные навыки,
- обучатся организационной деятельности, самоорганизации,
- сформируют активную гражданскую позицию,
- сформируют представление о базовых ценностях российского общества,
- сформируют ответственность за себя и других,
- разовьют общую культуру,
- сформируют умение объективно оценивать себя и окружающих,
- разовьют мотивацию к саморазвитию, познанию и творчеству
- приобретут навыки трудолюбия и коллективизма

Календарный план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год (Приложение 4)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

I год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	ТБ. Введение	2	1	1	
1)	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу. Диагностика стартовых возможностей.	1	1	1	опрос
II	ОБДД	7	3	4	
1)	Азбука дорожного движения.	1	0,5	0,5	опрос
2)	Дорожные знаки. Правила поведения на дороге	1	0,5	0,5	опрос
3)	Светофор. Правила регулирования движения.	1	0,5	0,5	опрос, викторина
4)	Правила поведения пешехода	1	0,5	0,5	опрос, викторина
5)	Правила поведения пассажира	1	0,5	0,5	
6)	Техника безопасности при езде на велосипеде	1	0,25	0,75	
7)	Дорога - не место для игр.	1	0,25	0,75	
III	ОФП (общая физическая подготовка)	10	1	9	
IV	СФП (специальная физическая подготовка)	8	1	7	
V	Баскетбол	32	2	30	

VI	Волейбол	32	2	30	
VII	Гандбол	32	2	30	
VIII	Приём контрольных нормативов	4	-	4	
IX	Соревнования	15	2	13	
X	Итоговая аттестация.	2	1	1	
	ВСЕГО:	144 ч	15	129	

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОГО ПЛАНА

РАЗДЕЛ I. Введение. Техника безопасности

Тема 1. Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу. Диагностика стартовых возможностей.

Теория: Техника безопасности на занятиях в объединении. Правила противопожарной безопасности. Действия при ЧС.

Введение в предмет. История и основные этапы развития баскетбола, волейбола, гандбола. Пять основных условий игры, правила игры в баскетбол. Правила волейбола, гандбола. Терминология. Судейство. Информация о программе. Требования к занятиям. Правила самоконтроля. Дневник самонаблюдений.

Практика: Диагностика стартовых возможностей.

РАЗДЕЛ II. ОБДД

Тема 1. Азбука дорожного движения

Теория: Беседа: Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Показ и обсуждение тематических слайдов.

Практика: Тематическая викторина по ПДД

Тема 2. Дорожные знаки

Теория: Беседа: Дорожные знаки и дополнительные средства информации.

Практика: Игра «Путешествие на транспорте»

Тема 3. Светофор

Теория: Сигналы светофора. Регулирование дорог инспектором ГИБДД. Показ и обсуждение тематических слайдов.

Практика: Викторина «Сигналы светофора».

Тема 4. Правила поведения пешехода

Теория: Беседа: Дорожные знаки и дополнительные средства информации.

Практика: Игра «Путешествие на транспорте»

Тема 5. Правила поведения пассажира

Теория: Беседа: Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов. Дорога – не место для игр.

Практика: Викторина «Дорожные знаки». Чтение и разучивание коротких стихов по правилам дорожного движения.

Тема 6. Техника безопасности при езде на велосипеде

Теория: Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов.

Практика: отработка навыков езды на велосипеде

Тема 7. Дорога – не место для игр

Практика: Почему нельзя играть на дороге. Опасности на дороге. Животные на дороге
Игра-викторина «Дорожное движение».

РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Строевые упражнения.

Теория: Специфика средств общей физической подготовки. Понятие «двигательное действие». Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка.

Практика: Варианты перестроений (в колонну по два, по три, по четыре) в движении. Повороты кругом, вправо и влево. Действия на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бег на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема 2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория: Комплексы упражнений без предметов индивидуальные и в парах. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Практика: Выполнение упражнений без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами (подъемы, повороты. Наклоны у гимнастической стенки).

Тема 3. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Техника бега. Техника прыжков в высоту. Техника прыжков в длину. Техника метания мяча.

Практика: Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Низкий сарт и стартовый разбег. Бег с чередованием с ходьбой.

Специально-прыжковые упражнения (СПУ). Прыжки в длину, высоту с места и разбега. Прыжки методом «перешагивания». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок (мальчики).

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Тема 4. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между ступнями ног, прогибания, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. На гимнастических снарядах (подъемы и перевороты, наклоны у гимнастической стенки).

Тема 5. Упражнения для мышц ног и таза.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Специально-прыжковые упражнения (СПУ). Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Приседания с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина. Опорные прыжки.

Тема 6. Акробатические упражнения.

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Группировка в приседе, идя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад согнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше упражнений в несложные комбинации.

Акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесия.

Тема 7. Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель». «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната».

РАЗДЕЛ IV. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения для развития быстроты.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках разной длины, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком в верх, имитация передачи. То же но в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно).

Тема 2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Одиночные и серийные прыжки, толчком одной или двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями. Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же

Тема 3. Упражнения с отягощениями

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения с набивными мячами (2 – 5 кг); передача различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке. Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100 м).

Тема 4. Упражнения для развития координации.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития ловкости : акробатические прыжки, старты из разных исходных положений, челночный бег, броски мяча из разных исходных положений, подвижные игры. акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по ребру гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну разной высоты; прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек;

Тема 4. Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры «День и ночь», «Салки простые», «Салки дай руку», «Салки перестрелки», «Вызов», «Борьба за мяч», «Рывок за мячом», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

РАЗДЕЛ V. Спортивная игра «Баскетбол»

Тема 1. Техника и тактика игры в баскетбол

Теория: Основные приемы техники и тактики игры в баскетбол. Правила судейства.

Практика: Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передал мяч и выходи», «треугольник». Командные действия-система быстрого прорыва Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Личная система защиты. Упражнения: освобождение от опеки защитника и выход на свободное место; приемы ловли и передачи мяча; броски мяча в корзину; приемы ведения и обводки; финты с выбором места на площадке; заслоны (внешние и внутренние); упражнения: «малая восьмерка», «тройка с забеганием»; заслоны в движении; пересечение, подстраховка; переключение; отступление; проскальзывание; взаимодействие в численном меньшинстве; групповой отбор мяча.

Тема 2. Техника передвижений

Теория: Стойка баскетболиста, техника перемещения в стойке.

Практика: Обучение технике передвижений, остановок, основной стойке баскетболиста. Взаимодействие навыков и последовательность обучения основной стойке баскетболиста. Остановка прыжком на два шага, повороты на опорной ноге на месте, вперед, назад.

Тема 3. Техника владения мячом

Теория: Техника ведения мяча. Дриблинг.

Практика: Применение специальных–подводящих и специально-подготовительных упражнений. Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без него, правой и левой рукой. Ведение мяча по правой, с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и переворотом мяча.

Тема 4. Техника ловли и передача мяча.

Теория: Виды передач мяча. Выбор вида передачи.

Практика: Взаимодействие навыков и последовательность обучения передаче и ловле мяча. Передача двумя от груди, одной от плеча, двумя руками сверху и ловля мяча на месте. Ловля передача в движении. Упражнения. Передача и ловля мяча: в парах на месте, в движении, после ведения. Встречная передача; упражнения: «тройка с забеганием «передай мяч и выходи»; ведение мяча: правой и левой рукой на месте, в движении без зрительного контроля, «восьмеркой», с изменением направления по сигналу, с изменением скорости перемещения; броски: с места, после ведения, штрафные, с разных точек.

Тема 4. Техника бросков мяча.

Теория: Виды бросков. Техника броска мяча в кольцо.

Практика: Упражнения, используемые при обучении технике броска. Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении. Броски в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя сверху, с отскоком от пола на месте. Броски мяча в кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов, бросок «крюк». Броски с различных дистанций, ранее изученным способом.

РАЗДЕЛ VI. Волейбол.

Тема 1. Техника и тактика игры в баскетбол

Теория: Основные приемы техники и тактики игры в баскетбол. Правила судейства

Практика: Техника игры в нападении (стойки, передвижения, исходные положения, передачи, подачи, атакующие удары). Техника игры в защите (прием мяча, блокирование). Тактика нападения (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия). Тактика защиты: командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия.

Тема 2. Стойки и перемещения.

Теория: Стойка волейболиста, техника перемещения в стойке.

Практика: Техника высокой стойки; Техника средней стойки; Техника низкой стойки; Упражнения для перемещения.

Тема 3. Техника передачи мяча.

Теория: Виды передач мяча. Выбор вида передачи. Техника передачи мяча.

Практика: Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения верхней передачи двумя руками сверху; Передача мяча двумя руками за голову. Упражнения с использованием передачи за голову; Передача мяча двумя руками снизу. Упражнения для совершенствования нижних передач.

Тема 4. Техника подачи мяча и прием подачи.

Теория: Виды подачи. Техника выполнения приема подачи.

Практика: Нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая подача. Упражнения для совершенствования подач. Техника приема подачи.

Тема 5. Нападающий удар.

Теория: Основное тактическое средство ведения борьбы с противником; способ выполнения нападающего удара в игре.

Практика: Прямой нападающий удар по ходу; боковой нападающий удар; с переводом; обманные удары. Упражнения для совершенствования нападающего удара.

Тема 6. Блокирование.

Теория: Средство нейтрализации нападающих игроков соперника – блок; способы блокирования соперников.

Практика: Одиночный блок, групповой блок (двумя, тремя игроками); упражнения для совершенствования блока.

РАЗДЕЛ VII. Спортивная игра «Гандбол».

Тема 1. Техника и тактика игры в гандбол.

Теория: Основные приемы техники и тактики игры в гандбол. Правила судейства.

Практика: Техника гандбола состоит из двух основных разделов: техника игры в нападении: передвижения, прыжки, остановки, удары по воротам, ведение и обводка, финты. Техника игры в защите: отбор мяча и приемы игры вратаря.

Тема 2. Техника передвижения и прыжки.

Теория: Стойка гандболиста, техника перемещения в стойке.

Практика: Способы выполнения бросков по воротам: броски с углов, полусреднего, линии, центра.

Тема 3. Броски по воротам.

Теория: Техника владения мячом. Виды бросков по воротам.

Практика: Быстрое изменение направлений, смена ритма, внезапные остановки, умение провести смену положения ног при ведении мяча и подойти к воротам без снижения скорости. Борьба за летящие мячи, прыжки толчком одной и обеими ногами.

Тема 4. Передача мяча.

Теория: Способы передачи мяча. Требование к выполнению передач – быстрота, точность, внезапность, скрытность.

Практика: Выполнение передачи с небольшой силой и после небольшого замаха.

Тема 5. Ведение мяча и обманные действия в игре.

Теория: Виды остановок, приемы ведения мяча. Техника остановки. Обманные действия.

Практика: Остановка мяча. Обыгрыш ногами, туловищем и головой. Упражнения на технику остановок. Ведение и обводка. Бег с ведением.

Тема 6. Техника игры в защите.

Теория: Техника игры в защите. Приемы защиты.

Практика: Приемы защиты: перехват мяча, отбор и выбиванием мяча. Подвижная игра «Передача мяча в квадрате».

Тема 7. Техника игры вратаря.

Теория: Техника игры вратаря. Умение ловить, отбивать, выбрасывать мяч.

Практика: Ловля мяча: низких, полувысоких, высоких мячей. Отбивание руками, остановки, переводы, отбор и ведение мяча, выбрасывание и выбивание.

Тема 8. Тактика игры в нападении

Теория: Командные, групповые и индивидуальные действия сопротивления.

Практика: Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв, завершение атаки взятием ворот. Групповые действия. Индивидуальные действия: ведение мяча и обводка, финты, удары в ворота. Тактика игры крайних нападающих, тактика игры центральных нападающих, тактика игроков средней линии.

Тема 9. Тактика игры в «защите».

Теория: Организация обороны.

Практика: Плотная опека противника, возврат контроля над мячом и переход в контратаку.

Командные действия: Сосредоточенная защита; рассредоточенная защита; личная защита; зонная защита; комбинированная защита. Групповые действия: подстраховка, групповой отбор мяча. Индивидуальные действия: действия против игрока с мячом, действия против игрока, не владеющего мячом. Тактика игры вратаря, тактика игры крайних защитников, тактика игры центральных защитников.

РАЗДЕЛ VII. Прием контрольных нормативов.

Описание и выполнение пройденных физических упражнений и технических приемов с использованием специальной терминологии в баскетболе, волейболе, гандболе, анализ технических и тактических приемов; судейство игры в баскетбол; осуществление пульсометрии.

РАЗДЕЛ VIII. Соревнования.

Теория: Правила соревнований. Правила судейства.

Практика: спортивные игры в рамках соревнований различных уровней.

РАЗДЕЛ IX. Итоговая аттестация.

Теория: Беседа.

Практика: Сдача нормативов. Спортивная игра. Соревнование.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный-учебный график (Приложение № 2)

Календарно-тематический план (Приложение № 3)

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 4)

Формы организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения и базируются на общедидактических принципах обучения:

- наглядности,
- системности и последовательности,
- сознательности и активности,
- связи теории с практикой,
- научности,
- доступности.

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

- I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).

- II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)
Основная часть занятия имеет практическую направленность, чаще всего это тренировка, соревнование, игра, практическая работа.
- III. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности учащихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома).

Ресурсное обеспечение программы:

1. Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования имеет среднее профессиональное педагогическое или высшее профессиональное педагогическое образование; знание предмета.

2. Информационно-методическое обеспечение:

Дидактические материалы:

- дидактические материалы, дидактические игры, пособия, материалов (*например:* раздаточные материалы, инструкционные карты, задания, упражнения;
- методическая продукция по разделам и темам программы;
- учебно-методические комплексы (учебники, пособия);
- разработки из опыта работы педагога (комплексы упражнений и т.д.).

Информационное обеспечение

Педагогические и образовательные технологии:

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

2. Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: мероприятий, соревнований.

3. ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимся для решения задач персонализации образовательного процесса.

Обучение в дистанционной форме может использоваться как при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, так и при обучении с целью углубления и расширения знаний обучающихся.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, доступ к сети Internet).

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- спортивный инвентарь: оборудование для спортивных площадок, волейбольные сетки; мячи, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические палки, эспандеры и т.д.
- мультимедийное оборудование, компьютер,

Оценочные материалы (*Приложение № 5*).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Психолого-педагогическая литература

1. Абраухова В.В. Педагогика в системе дополнительного образования детей и взрослых. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2020. – 52 с.
2. Байбородова Л.В. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 363 с.
3. Берштейн А.А. Педагогика на кончиках пальцев. – М.: Образовательные проекты, 2023. – 592 с.
4. Будякова Т.П. Основы педагогической психологии. - М.: Флинта, 2023 - 108 с.
- 5.
6. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.
7. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
8. Дейч Б.А. Дополнительное образование детей: история и современность: учебное пособие для среднего профессионального образования. – М.: Юрайт, 2025. – 239 с.
9. Кашлев С.С. Педагогика. Теория и практика педагогического процесса. – М.: Инфра-М, 2023. – 462 с.
10. Педагогика: учеб. пособие /Под редакцией П.И. Пидкасистого – 2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
11. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А. Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
12. Подласый И.П. Педагогика. - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
13. Руденко А.М., Самыгин С.И. Основы педагогики и психологии. – М.: Феникс, 2025. – 335 с.
14. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.
15. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех. – М.: АСТ, 2022. – 416 с.
16. Столяренко Л.Д., Смыгин С.И., Бембеева Н.А. Психология развития и возрастная психология. – М.: Феникс, 2025 г. – 317 с.

Литература по профилю программы:

1. Анатолий Беляев, Лариса Булыкина Волейбол: теория и методика тренировки-М: Дивизион 2011-176 с.
2. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол - М: Эксмо,2015- 288 с.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников, Ю.П. Волейбол: примерная программа. - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
4. Игнатьева В.Я. Гандбол– М.: Физкультура и спорт, 2001–190с.
5. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. - М.: Светский спорт 2004. -216с.
6. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. -Брест, Ю БГТУ 2002 - 142 с.
7. Новикова Г.В., Коваленко Т.Г., Швардыгулин А.В. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. - 72 с.
8. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.

9. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие. - Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 162 с.
10. Учебная программа: Физическая культура и здоровье V - XI классы. Мн: национальный институт образования, 2009 - 112с.
11. Фурманов. Физическая культура и здоровье. Подвижные и спортивные игры (волейбол, гандбол, баскетбол, футбол, настольный теннис) - Минск, ОДО "Аверсэв" 2017

Электронные ресурсы:

1. Игры с мячом. <http://poznaymir.com/>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.
4. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
5. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
6. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
7. Фурманов. Физическая культура и здоровье. Подвижные и спортивные игры (волейбол, гандбол, баскетбол, футбол, настольный теннис) - Минск, ОДО "Аверсэв", 2017.

Электронные ресурсы:

- <http://poznaymir.com/>

**Вопросы к теоретической части итоговой аттестации
по программе «Игровые виды спорта»**

1. В каком году появился волейбол?

а) 1890 г.; б) 1920 г.; в) 1985 г.; г) 1932 г.

2. Размер волейбольной площадки?

а) 18 х 16; б) 16 х 8; в) 24 х 9; г) 18 х 9.

3. В какой стране возник волейбол?

а) в Англии; б) в США; в) в России; г) в Греции.

4. Переход игроков в игре волейбол осуществляется:

а) как решит тренер; б) против часовой стрелки; в) по вертикали; г) по часовой стрелке.

5. Какой подачи не существует в игре волейбол?

а) нижней прямой подачи; б) верхней прямой подачи; в) верхней боковой подачи; г) двумя руками снизу.

6. Какое действие в волейболе не является нарушением игры?

а) заступ за линию при подаче; б) касание рукой стены; в) игра ногой; г) двойное касание.

7. Высота волейбольной сетки у мужчин?

а) 2,4 см; б) 2,10 см; в) 2,20 см; г) 2,43 см.

8. Как начинается игра в баскетбол?

а) мяч отдается команде по выбору судьи; б) игра начинается с середины площадки; в) мяч отдается команде, которая угадает в какой руке у судьи свисток; г) с боковой линии.

9. На какой высоте от пола находится корзина?

а) 2,30 см; б) 4 метра; в) 3,05 см; г) 3,20 см.

10. Что такое правило «трех секунд»?

а) время для исполнения штрафного броска; б) время для замены игрока; в) время выбрасывания мяча из-за линии площадки; г) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперника.

11. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции более 6 метров?

а) одно; б) три; в) два; г) четыре.

12. Сколько фолов в баскетболе может получить игрок за одну игру?

а) два; б) три; в) пять; г) семь.

13. Сколько секунд может команда владеть мячом до того, как бросить его в корзину?

а) 24 сек; б) 30 сек; в) 20 сек; г) 5 сек.

14. Каким образом определяют победителя в баскетболе, если по окончании игры счет равный?

а) назначают дополнительное время 5 минут; б) выбирают по выбору; в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл; г) назначают дополнительное время 10 сек.

15. Сколько всего человек в команде по баскетболу?

а) 6 человек на площадке и 6 запасных; б) 5 на площадке и 7 запасных; в) 7 на площадке и 5 запасных; г) 4 на площадке и 5 запасных.

16. Какая страна является родиной футбола?

а) Германия; б) Россия; в) Англия; г) США.

17. Сколько человек должно находиться на поле одной команды по футболу во время игры?

а) 11 чел.; б) 6 чел.; в) 22 чел.; г) неограниченное количество.

18. С какого расстояния выполняется пенальти?

а) 6 метров; б) 10 метро; в) 7 метров; г) 11 метров.

19. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

а) с начального удара; б) с удара от ворот; в) с углового удара; г) со свободного удара.

20. Что означает жест помощника футбольного судьи- поднятый над головой флаг между двумя руками?

а) аут; б) удаление; в) замена; г) вне игры.

21. Укажите размеры футбольных ворот?

а) 244 x 732 см; б) 128 x 624 см; в) 224 x 342 см; г) 732 x 116 см.

22. Сколько замен разрешено в большом футболе?

а) 2; б) 4; в) 5; г) 3.

23. В какой стране возникла игра в ручной мяч или гандбол?

а) в Греции; б) в Италии; в) в Дании; г) в России.

24. Размер ворот в игре гандбол?

а) 3 x 2 м; б) 3 x 4 м; в) 2 x 4 м; г) 4 x 4 м.

25. Сколько секунд разрешается держать мяч в руках в гандболе?

а) 5 сек.; б) 2 сек.; в) 3 сек.; г) 7 сек.

26. Сколько шагов разрешается делать с мячом в руках в гандболе?

а) 5 шагов; б) 3 шага; в) 2 шага; г) неограниченное количество.

27. Сколько игроков должно быть в начале игры по гандболу в каждой из команд?

а) 7; б) 5; в) 4; г) 6.

28. Как начинается игра в гандбол?

а) от ворот; б) игра начинается с середины площадки; в) мяч отдается по выбору судьи; г) с боковой линии.

29. За грубое нарушение правил или неспортивное поведение в игре гандбол игрок удаляется с поля без права замены...

а) на 2 минуты; б) на 5 минут; в) остается в игре; на 3 минуты.

ПРИЕМ СПОРТИВНЫХ НОРМАТИВОВ

Спортивная игра «Баскетбол».

Контрольные тесты:

а) количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд. Стоя на расстоянии 2 метров от стены: 16-«отлично», 14- «хорошо», 10- «удовлетворительно». б) 10 штрафных бросков, мяч подает партнер. Оценка не менее 7 попаданий.

Спортивная игра «Волейбол».

Контрольные тесты:

а) Техничко- тактические навыки в подачах (сочетание точности и скорости полета мяча) На площадке выделяют зоны 1,6,5 подача выполняют на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи;

б) Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 (важность стабильная траектория удара мячом); Техника владения мячом ее последовательность: передача над собой, передача в мишень (учитывается точность), поворот лицом, передача над собой на высоту 1-1,5м, поворот на 180, передача за голову в мишень, поворот лицом, передача в мишень. Учитывается количество очков из 10 передач и число потерь мяча;

в) Атакующий удар на точность с собственного набрасывания мяча в все 6 зон. Атака средней силы выполняется из зоны 3 с разбега в один- два шага. Учитывается результат из 6 попыток (касание сетки, заступ за среднюю линию и др. ошибки засчитываются как попытки;

г) Блокирование упражнение в блокировании атакующих ударов с собственного набрасывания мяча (учитывать, чтобы партнеры были примерно одинаковыми по росту и тех. подготовленности.) Учет число отраженных атак из 10 попыток.

Спортивная игра «Гандбол».

Контрольные тесты:

Удары в цель, изображенную на стене, с расстояния 15-20 м. Отскочивший мяч

а) с остановкой;

б) без остановки – учет точное попадание из 10 попыток;

Удары по воротам из различных точек - учет точное попадание из 10 попыток;

Ведение мяча и обводка 10 м на время.

Календарный учебный график на 2025-2026 уч. год

Календарный учебный график реализации программы «Игровые виды спорта» регламентируется Календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» на 2025-2026 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2025 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2025 года.

Продолжительность 2025–2026 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2025 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2026 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2025 по 31.12.2025
- 2-ое полугодие – с 09.01.2026 по 31.05.2026
- Зимние каникулы – с 01.01.2026 по 08.01.2026

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация обучающихся	Итоговая аттестация обучающихся
1 полугодие	01.09.2025-31.12.2025	16		
2 полугодие	09.01.2026-31.05.2026	20	-	Май

Календарно-тематический план на 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта» (стартовый уровень)

год обучения:

группа:

Расписание:

Место проведения – спортивный зал

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Раздел программы	Форма занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу. Диагностика стартовых возможностей.	2	I	Беседа Сдача нормативов	Опрос наблюдение
2.		ОБДД. Азбука дорожного движения ОФП. Специфика средств общей физической подготовки	1 1	II III	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
3.		ОФП. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Баскетбол. Основные приемы техники и тактики игры в баскетбол.	1 1	III V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
4.		СПФ. Упражнения для развития быстроты. Баскетбол. Основные приемы техники и тактики игры в баскетбол	1 1	IV V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
5.		ОФП. Техника бега. Баскетбол. Личная система защиты	1 1	III V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
6.		СПФ. Упражнения для воспитания скоростно-	1	IV	Беседа	Опрос

		силовых качеств Баскетбол. Техника передвижений.	1	V	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
7.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Баскетбол. Техника владения мячом	1 1	III V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
8.		СПФ. Упражнения с отягощениями Баскетбол. Техника ловли и передача мяча	1 1	IV V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
9.		ОФП. Упражнения для мышц туловища и шеи. Баскетбол. Техника бросков мяча.	1 1	III V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
10.	октябрь	СПФ. Подвижные игры. Баскетбол. Техника передвижений.	1 1	IV V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
11.		ОФП. Упражнения для мышц ног и таза. Баскетбол. Техника владения мячом	1 1	III V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
12.		СПФ. Упражнения на развитие координации Баскетбол. Техника ловли и передача мяча	1 1	IV V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
13.		ОФП. Акробатические упражнения Баскетбол. Техника бросков мяча.	1 1	III V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
14.		СПФ. Упражнения для развития быстроты. Баскетбол. Техника передвижений	1 1	IV V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
15.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Баскетбол. Техника владения мячом	1 1	III V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
16.		СПФ. Упражнения для воспитания скоростно- силовых качеств Баскетбол. Техника передвижений.	1 1	IV V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
17.		Баскетбол. Техника владения мячом	1	V	Беседа	Опрос

		СПФ. Упражнения для развития быстроты	1	IV	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
18.	ноябрь	ОБДД. Дорожные знаки. Правила поведения на дороге.	1	II	Беседа	Опрос
		СПФ. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	1	IV	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
19.		ОФП. Подвижные игры.	1	III	Беседа	Опрос
		Баскетбол. Техника бросков мяча	1	V	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
20.		Баскетбол. Правила судейства соревнований.	2	V	Беседа	Опрос
					Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
21.		Баскетбол. Техника владения мячом	2	V	Беседа	Опрос
					Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
22.		Соревнования	2	IX	Соревнование	Наблюдение
23.		Баскетбол. Упражнения на освобождение от опеки защитника	2	V	Беседа	Опрос
					Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
24.		Баскетбол. Техника передвижений.	2	V	Беседа	Опрос
					Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
25.		Баскетбол. Техника бросков мяча	2	V	Беседа	Опрос
					Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
26.	декабрь	ОБДД. Техника безопасности в транспорте.	1	II	Беседа	Опрос
		Баскетбол. Техника ловли и передача мяча.	1	V	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
27.		Баскетбол. Техника владения мячом	2	V	Беседа	Опрос
					Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
28.		Баскетбол. Техника бросков мяча	2	V	Беседа	Опрос

					Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
29.		Баскетбол Техника передвижений.	2	V	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
30.		Волейбол. Основные приемы техники и тактики игры в баскетбол	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
31.		Волейбол. Правила судейства	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
32.		Приём контрольных нормативов.	2	VIII	Сдача нормативов	Наблюдение
33.		Волейбол. Техника игры в нападении	2	VI		
34.	январь	Волейбол. Техника игры в защите	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
35.		Волейбол. Тактика нападения	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
36.		Волейбол. Тактика защиты	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
37.		Волейбол. Стойка волейболиста, техника перемещения в стойке.	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
38.		Волейбол. Техника передачи мяча	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
39.		Волейбол. Техника подачи мяча и прием подачи	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
40.		Соревнования	2	IX	Соревнование	Наблюдение
41.	февраль	ОБДД. Светофор. Правила регулирования движения. Волейбол. Прямой нападающий удар	1 1	II VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение

42.		Волейбол. Боковой нападающий удар	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
43.		Соревнования	2	IX	Соревнование	Наблюдение
44.		Волейбол. Средство нейтрализации нападающих игроков соперника	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
45.		Волейбол. Упражнения для совершенствования блока.	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
46.		Волейбол. Совершенствование техники выполнения приема подачи.	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
47.		Волейбол. Способы блокирования соперников.	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
48.	март	ОБДД. Правила поведения пассажира/ Волейбол	1 1	II VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
49.		Волейбол. Упражнения для совершенствования нападающего удара.	2	VI	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
50.		Приём контрольных нормативов.	1	VIII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
51.		Гандбол. Основные приемы техники и тактики игры в гандбол	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
52.		Гандбол. Техника игры в нападении	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
53.		Гандбол. Техника игры в защите.	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
54.		Гандбол. Техника игры в защите.	2	VII	Беседа	Опрос

					Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
55.		Гандбол. Правила судейства	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
56.		Соревнования	2	IX	Соревнование	Наблюдение
57.	апрель	Соревнования ОБДД. Техника безопасности при езде на велосипеде	1 1	IX II	Соревнование Беседа	Наблюдение Опрос
58.		Гандбол. Стойка гандболиста, техника перемещения в стойке	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
59.		Гандбол. Виды бросков по воротам	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
60.		Гандбол. Техника владения мячом	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
61.		Гандбол. Способы выполнения бросков по воротам	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
62.		Гандбол. Способы передачи мяча.	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
63.		Гандбол. Требование к выполнению передач	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
64.		Соревнования	2	IX	Соревнование	Наблюдение
65.	май	ОБДД. Дорога - не место для игр. ОФП. Подвижные игры	1 1	II IV	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
66.		Гандбол. Техника остановки. Обманные действия.	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
67.		Гандбол. Приемы ведения мяча	2	VII	Беседа	Опрос

					Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
68.		Гандбол Ведение и обводка. Бег с ведением	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
69.		Гандбол. Техника игры вратаря.	2	VII	Беседа Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
70.		Соревнования	2	IX	Соревнование	Наблюдение
71.		Гандбол. Техника и тактика игры в «защите».	2	VII	Учебно-тренировочное занятие	Опрос Наблюдение
72.		Итоговая аттестация. Приём контрольных нормативов.	1 1	X VIII	Беседа Сдача нормативов	Опрос Наблюдение
ИТОГО			144 ч.			

Календарный план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта» (стартовый уровень)

Дата	Название мероприятия	Направление	Модуль	Примечание
сентябрь	Родительское собрание. День г. о. Мытищи. Беседа "Моя малая Родина"	Духовно-нравственное	Работа с родителями»	
октябрь	День Учителя. Концерт Беседа "Государственные символы России"	Культурологическое Духовно-нравственное	«Выставки, концерты, спектакли» «Детские объединения»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	Новогодний праздник	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
январь	Родительское собрание. Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»	
февраль	День защитника Отечества. Урок мужества	Духовно-нравственное	«Ключевые дела»	
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок свою планету" День космонавтики Праздник-соревнование	Экологическое воспитание Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
май	День Победы. Беседа "Чтобы помнили..."	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	

Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

Программа «Игровые виды спорта» (уровень - стартовый)
год обучения – 1-й

а) В - высокий уровень (соответствующее количество - 5-6 баллов),
б) С - средний уровень (соответствующее количество - 3-4 балла),
в) Н - низкий уровень (соответствующее количество - 1-2 балла).

[illegible]

Контрольно-измерительные материалы прилагаются.

Педагог

ПОДПИСЬ

/расшифровка/

Таблица по результатам итоговой аттестации обучающихся

№ п/п	Показатели	Количество обучающихся		
		высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
1.	Теоретическая подготовка			
2.	Практическая подготовка			

Аналитическая записка:

Обучающиеся освоили дополнительную общеразвивающую программу «Игровые виды спорта». Показали высокий уровень освоения -? %, средний уровень освоения программы - %, низкий уровень освоения программы -? %.

Практическая часть аттестации проходила в форме -

Обучающиеся продемонстрировали умение-

В процессе занятий по программе обучающиеся сформировали навыки-

Занятия развили -

У обучающихся воспитаны такие качества личности, как ...

