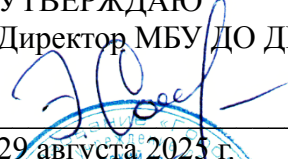


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


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
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Объем учебной нагрузки 72 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:

методист Соколов Сергей Викторович

Мытищи
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы:

- **наименование:** дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры»;
- **уровень сложности содержания** – стартовый уровень;
- **направленность** - физкультурно-спортивная;
- **форма обучения** – очная;
- **возраст учащихся** – 7-17 лет (учащиеся среднего школьного возраста);
- **срок реализации** – 1 год;
- **объем учебной нагрузки** – 144 часа;
- **наименование объединения** – секция;
- **нормативная наполняемость объединения** – 12 учащихся;
- **состав объединения** – разновозрастная группа учащихся постоянного состава;
- **форма организации образовательного процесса** – групповое занятие;
- **периодичность и продолжительность занятий** – 2 занятия в неделю продолжительностью 2 час.
- **при поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания** – не осуществляются;
- **для зачисления ребенка на обучение** – требуется медицинский допуск к занятиям в объединении физкультурно-спортивной направленности;
- **предметные области, изучаемые по программе** – подвижные и спортивные игры с мячом (волейбол, баскетбол, футбол).
- **особенности реализации программы** - сетевая форма реализации образовательной программы.
- **условия организации образовательного процесса** - программа реализуется на основании договора о сетевой форме реализации образовательной программы, заключенного между МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» (Базовая организация) и Организацией-участником.
- **условия получения образования учащимися** - дополнительные условия к необходимому личному имуществу учащегося для участия в образовательном процессе не требуются.

1.2. Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;

- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления, учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением «Порядок приема на обучение в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Правилами внутреннего распорядка учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о порядке ознакомления учащихся и их родителей (законных представителей) с документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о применении к учащимся и снятия с учащихся мер дисциплинарного взыскания, а также поощрении в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Политикой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика» в отношении обработки персональных данных и сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных.

1.3. 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.

1.4. Педагогическая целесообразность

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.

1.5. Новизна программы

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

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

1.6. Цель программы:

Освоение детьми основного объема знаний и навыков игровых видов спорта.

1.7. Задачи программы:

Предметные:

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

Личностные:

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

- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

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

Познавательные:

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

Коммуникативные:

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

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

1.8. Отличительная особенность программы

Программа ориентирована на детей, в общей массе не имеющих ярко выраженной одаренности и талантов

1.9. Адресат программы

Программа стартового уровня рассчитана на обучающихся 7-17 лет. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию футболом. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

В младшем школьном возрасте происходят изменения и в основных видах двигательных действий. В беге и прыжках за счет фазы полета и повышения гибкости суставов увеличивается длина шага, скорость бега становится в 4 раза больше скорости ходьбы, увеличивается длина и высота прыжка. Наибольший прирост точности прыжка отмечается в этом возрасте. В бросках и метаниях с 7-8 лет заметно улучшается меткость попадания в цель и уменьшаются отклонения от заданного направления. Следует отметить, что у мальчиков и девочек с возрастом существенно улучшаются показатели, характеризующие умения оценивать движения в пространстве и во времени. Самой трудной для детей младшего возраста является дифференцировка степени мышечных усилий. Интегральная оценка пространственно-временных характеристик возможна для детей с 8-9 лет. Существуют различия между мальчиками и девочками III классов в характере обучения умениям управлять движениями в пространстве и по степени мышечных усилий, и это необходимо учитывать в процессе обучения на уроках физической культуры.

В развитии двигательных качеств школьников есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты. Установлено, что от 7 до 10 лет идет интенсивное нарастание двигательных способностей. Задача педагогов в этот период - успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда ребенок достаточно много двигается, совершенствуя разнообразные движения.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Учеными выявлено существование так называемых критических или сенситивных (чувствительных) периодов, в которые можно добиться наибольших приростов или

положительных сдвигов.

Так, для мальчиков III классов наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во IV классах хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие.

У девочек упражнения на быстроту должны присутствовать на всех уроках физической культуры. Выносливость у них хорошо развивается со II класса- Девочкам младшего школьного возраста показаны упражнения, развивающие статическую, динамическую и общую выносливость и равновесие. Уже с IV класса девочкам можно предлагать силовые упражнения для крупных мышечных групп.

По данным А. А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Эти данные учителю следует использовать в практике своей работы, правильно планируя учебный материал.

Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается. Учитывая этот факт, учителю в этот период следует больше вводить упражнений на развитие быстроты, включая их в разнообразные подвижные игры.

Рассмотрение двигательной функции организма учащихся младшего школьного возраста не может быть оторвано от других функций жизнедеятельности ребенка. Поэтому развитие основных двигательных качеств следует соотносить с двигательным режимом учащихся.

Двигательная функция определяется морфологическими показателями, показателями работы мышц, управления движениями. Сюда же относится формирование основных двигательных навыков: бега, прыжков, метания, лазанья и ходьбы. Эти компоненты двигательной деятельности являются основными, определяющими двигательную функцию ребенка. Отклонения от определенных стандартов двигательной функции в ту или другую сторону свидетельствуют или об отставании, или о высокой степени физического развития ребенка.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). Естественный прирост показателей КС с 7 до 10 лет составляет в среднем у девочек 63,3%, у мальчиков 56,2%. В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

В младшем школьном возрасте существуют предпосылки для развития общей выносливости. У девочек данного возраста периодом наибольших приростов в развитии общей выносливости является 8-11 лет. Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата в 6-10 лет благоприятствуют развитию гибкости. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые движения) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера.

Достигнутый уровень гибкости необходимо постоянно поддерживать, поэтому на уроках и дома в комплексы для младших школьников нужно включать упражнения на развитие гибкости в большом объеме.

Подростковый возраст охватывает период от 11 лет до 14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Социальная ситуация развития - это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В подростковом возрасте она представляет собой переход от

зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Ведущая деятельность – эта та деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников такой деятельностью является учебная, то в подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом. Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Наиболее бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - на 13-15 лет.

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

Подростковый возраст — это период бурного роста и развития организма.

Достаточно взглянуть на подростка, чтобы сразу же отметить некоторые его внешние особенности, бросающиеся в глаза даже без специального наблюдения: нескладность, непропорциональность частей тела, угловатость движений. Особенно заметно увеличение и вытягивание его конечностей. Эти впечатления подтверждаются данными специальных антропометрических измерений (хотя эти данные у разных авторов весьма противоречивы). Среднее увеличение роста (прирост) за год у мальчиков— от 4,3 до 6,7 см, а в период самого интенсивного роста доходит до 8—10 см; у девочек — от 2,9 до- 5,8 см. (По Ар-но.) Наибольший прирост отмечается у девочек в 13 лет и у мальчиков в 15 лет, когда за два года рост может увеличиться на 20 см. Рост в длину в значительной мере происходит за счет роста конечностей, грудь и таз отстают в развитии, отчего фигура становится несколько вытянутой и порой очень нескладной, грудь — впалой и подростки выглядят узкогрудыми.

Несоответствие между быстрым ростом трубчатых костей и относительно медленным развитием мышц еще более усугубляет впечатление неловкости и нескладности. Эти особенности физического развития накладывают свой отпечаток на все внешнее поведение и на характер движений подростка: он часто проявляет неловкость, резкость в движениях, не умея соразмерять,

координировать их, что приносит много беспокойства и ему и окружающим, причем это происходит случайно, неожиданно для него самого. Подросток не замечает, что излишне размахивает руками при ходьбе, жестикулирует при разговоре, как бы восполняя недостаток выразительности речи; когда идет по улице, то не замечает, что задевает прохожих. При возбуждении резкость и порывистость движений увеличиваются. Упражнение, тренировка, повторение движений постепенно устраняют этот недостаток.

С другой стороны, отмечается, что подросток может произвольно управлять своими движениями и неловкость, порожденная указанными особенностями его развития, корректируется воспитанием. Поэтому физическому воспитанию подростка следует придавать большое значение.

Наряду с увеличением роста подростка отмечается увеличение его веса (общей массы его тела). Прирост веса идет неравномерно, в разные годы он колеблется от 2,4 до 5,3 кг (за год) у мальчиков и от 2,5 до 5,2 кг у девочек. (По Арно.) Происходит и рост мышечной силы. Исследования показали, что в младшем школьном возрасте ребенок еще не способен длительно поддерживать мышечное усилие, что проявляется в частой смене характера движений, но в подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются.

С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. Мускулатура подростков (особенно мальчиков) крепнет. Строение мышц при этом мало изменяется, в подростковом возрасте происходит только усиленный рост диаметра волокна мышц.

Однако мышцы подростка еще не достигают того развития, которое свойственно мышцам взрослого человека. Мышечные волокна дифференцируются лишь к 17 годам (по данным В. И. Пузик).

Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности.

Рост силы и выносливости создает условия для включения подростка в трудовую деятельность, хотя следует оговориться, что эти возможности, по крайней мере у младшего подростка, еще ограничены. Его неокрепший и быстро развивающийся организм необходимо щадить. Подросток быстро утомляется, и непосильная работа может надорвать его силы.

Временами подросток бывает способен к большому и длительному напряжению, может проводить длительную работу, которая, казалось бы, не соответствует его силам. Это происходит в тех случаях, когда у подростка имеется большой интерес к работе, тогда труд или деятельность вызывает у него подъем, энтузиазм, и он не замечает ни усталости, ни времени.

В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям. В частности, подросток легко овладевает ездой на велосипеде, лыжах, коньках, быстро усваивает сложные прыжки, па танца, координацию движений при плавании. Следует учесть, что если в этом возрасте не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь.

Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово — начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а следовательно, и лучше управлять ими.

Костная система развивается в связи с ростом и развитием всего организма подростка. Она становится более прочной, чем в младшем возрасте, но еще не заканчивается окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей, что влечет к разного рода искривлениям, ненормальному развитию частей скелета, если для этого создаются неблагоприятные условия в

учебной, трудовой и игровой деятельности. Чаще всего такого рода дефекты возникают от неправильного положения тела при ходьбе (неправильная осанка), сидении (неправильная поза) во время учебных занятий, или от чрезмерной перегрузки, а также при увлечении каким-нибудь одним видом гимнастических упражнений. Следует опасаться разного рода ушибов, резких движений, сотрясений.

У подростка отмечается несоответствие между быстрым ростом сердца и ростом массы тела. Мускулатура сердца, его объем увеличиваются за период подросткового возраста в 2 раза, а масса тела только в 1,5 раза. Рост диаметра артерий отстает от роста сердца, просвет кровеносных сосудов относительно к объему сердца уменьшается, а это в сочетании с усиленной деятельностью щитовидной железы приводит к повышению кровяного давления и напряжению сердечной деятельности.

В связи с указанными сосудистыми изменениями головной мозг может иногда испытывать недостаток притока крови, что ведет к снижению его работоспособности; отсюда быстрая утомляемость, головокружения. Нередки ослабления пульса, сердцебиения. Поэтому сердце подростка необходимо оберегать, от чрезмерных нагрузок и переутомления, которые субъективно порой и не осознаются им, например, во время игры, в походе, но объективно дают отрицательные показатели. Внешний вид подростков при этом меняется, отмечается посинение губ, рук, а иногда и сильное покраснение или побледнение лица, наблюдаются перебои в работе сердца, неправильный ритм, одышка, сердцебиение.

Легочный аппарат в подростковом возрасте развивается недостаточно быстро, хотя жизненная емкость легких возрастает. Дыхание до некоторой степени учащенное (от 18 до 22 вдохов-выдохов в минуту). На одно дыхание приходится 3—4 сокращения сердца (у взрослого 4—5). Дыхание подростка еще неглубокое, и легочная вентиляция происходит за счет учащения дыхания (а не за счет его углубления, как это происходит у натренированных людей). На воспитание у подростка умения регулировать и управлять своим дыхательным аппаратом следует обратить внимание. Необходимо научить его правильно и глубоко дышать во время работы, ходьбы, учебных занятий. Это важно потому, что в связи с усиленным ростом, интенсивным обменом веществ организм подростка нуждается в большом количестве кислорода (потребность его в кислороде больше потребности взрослого).

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5—8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек.

Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью

симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. В этой связи для групп школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие, или высокие результаты. В 15-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет.

К 17-18 годам сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Установлено, что поперечник двуглавой мышцы плеча к 6 годам увеличивается в 4-5 раз, а к 17 годам в 6-8 раз. Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течение первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 15 до 17-18 лет на 12%. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. К 17-18 годам максимальная сила приближается к уровню развития её у взрослых. Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки. Общая силовая подготовленность характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в различных режимах, многообразных движениях.

Сила мышц в разгибательных движениях значительно превосходит мышечную силу в сгибательных движениях. В возрасте 14-15 лет уже проявляются благоприятные возможности для целенаправленного развития мышечной силы, в том числе с помощью отягощений. Поэтому широко применяются специальные приспособления, отягощения.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Физические нагрузки при трудовых процессах, естественных движениях человека, занятиях спортом оказывают влияние на все системы организма, в том числе и на мышцы. Изменяя их строение и функцию. Однако в различных видах спорта нагрузка на мышцы различна как по интенсивности, так и по объёму, в ней могут преобладать статические и динамические элементы. В связи с этим и изменения, происходящие в мышцах, будут неодинаковы. При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объёме, в них уменьшается кровоснабжение. Под влиянием систематической тренировки происходит рабочая гипертрофия мышц, которая является результатом утолщения мышечных волокон (гипертрофии), а также увеличения их количества (гиперплазии). При явлениях хронического переутомления одновременно с возникновением новых мышечных волокон происходят распад и гибель уже имеющихся. Важное практическое значение при перетренированности имеет двигательный режим. Установлено, что гиподинамия действует отрицательно на мышцы. При постепенном же уменьшении нагрузок нежелательных явлений в мышцах не возникает.

Все эти особенности связаны с неодинаковыми биомеханическими условиями в работе двигательного аппарата и требованиями, предъявляемые к нему в различных видах спорта. При

тренировке начинающих спортсменов необходимо обращать особое внимание на развитие силы «ведущих» групп мышц.

1.10. Режим занятий

Программа реализуется в течении учебного года, объем учебной нагрузки – 144 часа.

Занятия проводятся еженедельно – 2 занятия в неделю по 2 часа. Режим занятий регламентируется СанПиН 2.4.3648-20 и Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика». Продолжительность активной части занятия – 2 по 45 минут.

Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.

По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований учащимися.

1.11. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы 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 – 01.10.2025 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2026 года.

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.10.2025 по 31.12.2025
- 2-ое полугодие – с 09.01.2026 по 31.05.2026
- Зимние каникулы – с 01.01.2026 по 09.01.2026

Полугодие	Период начала и окончания	Количество в 0 недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.10.2025-31.12.2025	16	Декабрь	
2 полугодие	09.01.2026-31.05.2026	20		Май

1.12. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по реализации настоящей программы регламентируется Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика».

Образовательный процесс осуществляется в детском объединении постоянного состава, сформированного на период реализации программы.

Наименование объединения – секция.

Минимальная наполняемость объединения – 12 учащихся.

Состав объединения – разновозрастной, в пределах возрастного диапазона от 7 до 17 лет.

Основная форма проведения занятий – групповая.

Учитывая возрастные особенности детей, образовательный процесс по реализации

программы разноплановой, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие.

Структура занятия:

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

1.13. Планируемые результаты освоения программы

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

Будут знать:

- правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол и футбол

Будут уметь:

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

Личностные:

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

Метапредметные:

Регулятивные:

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

Познавательные:

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

Коммуникативные:

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

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим

для корректировки учебного плана.

Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Промежуточная аттестация

Проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:

- 1) Итоговое занятие;
- 2) Анализа учебной деятельности учащихся за год;

Итоги итоговой аттестации оформляются:

в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме;

аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в соревнованиях и сохранности контингента учащихся за год.

Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия учащихся, на которое приглашаются родители учащихся, педагогические работники и администрация учреждения.

1.14. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года).

Требования к спортивным залам:

- не менее 200 кв.м., иные требования к площади зала – не предъявляются;
- высота потолка – не ниже 5 метров;
- защита оконных стекол от попадания мяча;
- деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:

- щиты баскетбольные с корзинами – 2;
- разметка игрового поля для баскетбола в зоне расположения щитов;
- волейбольная сетка и стойки крепления волейбольной сетки;
- ворота для мини-футбола - 2

Требования к уличным спортивным площадкам:

- поле для игры в футбол с ровным травяным или синтетическим покрытием;
- * баскетбольная площадка с стационарным оборудованием и разметкой;

- * волейбольная площадка с стационарным оборудованием и разметкой.

* Наличие уличных баскетбольных и волейбольных площадок не является обязательным для реализации программы.

Иные помещения и оборудование:

- помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков отдельные;
- туалетные комнаты;
- комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся).

Спортивное оборудование:

- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

Иное оборудование, используемое не регулярно:

- оборудование для демонстрации видеофильмов и презентаций.

1.15. Информационное обеспечение

Интернет источники:

- официальный сайт МБУ ДО ДЮОЦ «Галактика» - www.dc-tur.ru

1.16. Кадровое обеспечение

Требования к кадровому обеспечению программы:

Соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н;

Знания в области физической культуры.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности. ОБДД.	4	4	0
2	ОФП (общая физическая подготовка)	6	1	5
3	СФП (специальная физическая подготовка)	6	1	5
4	Баскетбол	14	1	13
5	Волейбол	14	1	13
6	Гандбол	14	1	13
7	Приём контрольных нормативов	4	1	3
8	Соревнования	10	1	9
	ИТОГО	72	11	61

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел «Введение в предмет»

«Правила по технике безопасности, ПДД, ППБ, действия при ЧС, правила поведения спортзале и на спортивных площадках.

«История и основные этапы развития баскетбола, волейбола, гандбола. Судейство»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать историю возникновения игры баскетбол, волейбол, футбол;
- применять правила игры баскетбол, волейбол, футбол;
- понимать влияния развитие спортивных игр на укрепление здоровья;

Содержание учебного материала:

Происхождение игры, основные этапы развития спортивной игры баскетбол, волейбол, гандбол.

Пять основных условий игры, правила игры в баскетбол. Правила волейбола, гандбола. Терминология. Судейство.

«Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий»

По итогам освоения содержание темы ученик:

- знать правила регулирования физических нагрузок;
- знать формы контроля и уметь осуществлять контроль за физической нагрузкой;
- уметь наблюдать за индивидуальным здоровьем;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;

Содержание учебного материала:

Понятие «физическая нагрузка» и способы её измерения. Интенсивность и объем физической нагрузки. Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Раздел «Общая физическая подготовка»

По итогам освоения содержание темы ученик:

- знать строевые упражнения;
- уметь проводить самостоятельно общеразвивающие упражнения;

Содержание учебного материала:

Понятие «двигательное действие», варианты перестроений (в колонну по два, по три, по четыре) в движении. Повороты кругом, вправо и влево. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета. общеразвивающие упражнения (ОРУ), специальные беговые упражнения (СБУ), специально-прыжковые упражнения (СПУ), специально-метательные упражнения (СМУ), бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.)

Раздел «Специально физическая подготовка»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития быстроты движений;
- выполнять специально- беговые упражнения самостоятельно;

Содержание учебного материала:

Упражнения: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; 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—5 м; 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).

«Развитие выносливости»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития выносливости;
- выполнять кроссовую подготовку и упражнения самостоятельно;

Содержание учебного материала:

Упражнения на развитие выносливости: бег на большие дистанции; круговая тренировка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на пресс, силовых упражнений; двухсторонняя игра в соревновательном темпе. Повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересечённой местности; полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

«Развитие силовых способностей»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития силы;
- выполнять силовые упражнения самостоятельно;

Содержание учебного материала:

Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360); прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе и различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперёд), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками; многоскоки через препятствия; челночный (5 x 6) бег с касанием рукой пола; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная силовая подготовка.

«Развитие координации»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития координации движений;

- применять изученные упражнения самостоятельно в спортивной игре баскетбол, волейбол, гандбол.

Содержание учебного материала:

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; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Спортивная игра «Баскетбол»

Тема: «Техника и тактика игры в баскетбол

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать основы судейства в спортивной игре баскетбол;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры б/л.
- уметь использовать игру баскетбол для организации рационального досуга и физического совершенствования.

Содержание учебного материала:

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: «Техника передвижений»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать стойку баскетболиста;
- уметь правильно перемещаться в стойке, используя повороты и остановки;

Содержание учебного материала:

Методика обучения техники, 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: «Техника владения мячом»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать, что такое дриблинг;
- уметь применять дриблинг во время игры;

Содержание учебного материала:

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 правой с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и перевертыванием мяча.

Тема: «Техника ловли и передача мяча»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды передачи мяча;
- владеть выбором вида передачи;

Содержание учебного материала:

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: «Техника бросков мяча»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды бросков;
- владеть техникой броска мяча в кольцо мяча;

Содержание учебного материала:

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 щита- на месте. Броски мяча в кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов, бросок «крюк». Броски с различных дистанций, ранее изученным способом.

Спортивная игра «Волейбол»

Техника и тактика игры в волейбол

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать основы судейства в спортивной игре волейбол;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры в/л
- уметь использовать игру баскетбол для организации рационального досуга и физического совершенствования.

Содержание учебного материала:

Техника игры в нападении (стойки, передвижения, исходные положения, передачи, подачи, атакующие удары)

Техника игры в защите (прием мяча, блокирование,)

Тактика нападении (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия)

Тактика защиты: (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия)

Стойки и перемещения

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать стойку волейболиста;
- уметь правильно перемещаться в стойке, используя в игре;

Содержание учебного материала:

Техника высокой стойки; Техника средней стойки; Техника низкой стойки;

Упражнения для перемещения.

Техника передачи мяча

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды передач;
- уметь выполнять правильную технику передач;

Содержание учебного материала:

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.

Техника подачи мяча и прием подачи

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды подач;
- уметь выполнять различные подачи и выполнение приема подачи.

Содержание учебного материала:

Нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая подача.

Упражнения для совершенствования подач. Техника приема подач.

Нападающий удар

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать основное тактическое средство ведения борьбы с противником;
- уметь выполнять нападающий удар в игре.

Содержание учебного материала

Способ выполнения его – прямой нападающий удар по ходу; боковой нападающий удар; с переводом и обманные удары. Упражнения для совершенствования нападающего удара.

Блокирование

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать действенное средство нейтрализации нападающих игроков соперника
- блок;
- уметь применять блок в игре.

Содержание учебного материала:

Одиночный блок, Групповой блок (двумя, тремя игроками);

Упражнения для совершенствования блока.

Спортивная игра «Гандбол».

Техника и тактика игры в гандбол»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать основы судейства в спортивной игре гандбол;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры гандбол
- уметь использовать игру гандбол для организации рационального досуга;

Содержание учебного материала:

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.

Техника передвижения и прыжки

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать стойку гандболиста;
- уметь бегать, прыгать, ловить мяч.

Содержание учебного материала:

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).

Броски по воротам

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать технику владения мячом;

- уметь выполнять различные броски по воротам;

Содержание учебного материала:

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

Передача мяча

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать способы передач мяча;
- уметь использовать все способы передачи мяча;

Содержание учебного материала:

Требование к выполнению передач – быстрота, точность, внезапность, скрытность

Выполнение передачи с небольшой силой и после небольшого замаха.

Ведение и обманные действия

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать виды остановок, приемы ведения мяча;
- уметь останавливать мяч для быстрого овладения и обводить соперника;

Содержание учебного материала:

Обыгрыш ногами, туловищем и головой. Упражнения на технику остановок.

Ведение и обводка. Бег с ведением.

Техника игры в защите

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать выполнение защитных функций;
- уметь владеть приемами защиты;

Содержание учебного материала:

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

Техника игры вратаря

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать технику игры вратаря
- уметь ловить, отбивать, выбрасывать мяч

Содержание учебного материала:

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

Тактика игры в нападении

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать командные, групповые и индивидуальные действия;
- уметь преодолевать индивидуальные и групповые сопротивления, нарушая организационно оборонительные действия соперника.

Содержание учебного материала:

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.

Тактика игры в «защите»

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать организацию обороны.
- уметь в обороне – лишить соперника преимущества в игровом пространстве;

Содержание учебного материала:

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 «Приём контрольных нормативов»

Контрольные тесты по технике игры

По итогам освоения содержание темы ученик должен:

- знать упражнения для развития координации движений;
- применять изученные упражнения самостоятельно в спортивной игре баскетбол, волейбол, гандбол, футбол.

Содержание учебного материала:

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.

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) технико-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 и т.д. 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 «Футбол».

Спортивная игра «Чулки»!							
Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовка							
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3

	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м (3 x 10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Прыжок в длину с места, см.	11	170	160	175	168	180	173
	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Специальная подготовка							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	11	19	13	21	15	22	16
Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Бег 30 м. с ведением мча, сек.	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	12	-	-	2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7

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.

ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

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. Игры с мячом. <http://poznaymir.com/>
7. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. -Брест, Ю БГТУ 2002 - 142 с.
8. 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.
9. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
10. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие. - Калининград: Изд-во КГУ, 2000. - 162 с.
11. Учебная программа: Физическая культура и здоровье V - XI классы. Мн: национальный институт образования, 2009 - 112с.
12. Фурманов. Физическая культура и здоровье. Подвижные и спортивные игры (волейбол, гандбол, баскетбол, футбол, настольный теннис) - Минск, ОДО "Аверсэв" 2017

Календарный учебный график
на 2023 – 2025 учебный год
Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры».
Педагог дополнительного образования:

№	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1			Беседа	2	Введение. Техника безопасности. ОБДД.		Входной контроль: устный опрос	
2			Комплексное занятие	2	Введение. Техника безопасности. ОБДД.		Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения заданий.	
3			Комплексное занятие	2	Введение. Техника безопасности. ОБДД.		Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения заданий.	
4			Комплексное занятие	2	Введение. Техника безопасности. ОБДД.		Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения заданий.	
5			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Текущий контроль.	
6			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Текущий контроль.	
7			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Текущий контроль.	
8			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Текущий контроль.	
9			Комплексное занятие	2	ОФП(общая физическая подготовка)		Текущий контроль.	

10			Комплексное занятие	2	СФП(специальная физическая подготовка)		Текущий контроль.	
11			Комплексное занятие	2	СФП(специальная физическая подготовка)		Текущий контроль.	
12			Комплексное занятие	2	СФП(специальная физическая подготовка)		Текущий контроль.	
13			Комплексное занятие	2	СФП(специальная физическая подготовка)		Текущий контроль.	
14			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
15			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
16			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
17			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
18			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
19			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
20			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
21			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	

22			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
23			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
24			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
25			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
26			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
27			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
28			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
29			Комплексное занятие	2	Баскетбол		Текущий контроль.	
30			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
31			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
32			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
33			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	

34			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
35			Комплексное занятие	2	Итоговое занятие 1-го полугодия		Промежуточная аттестация. Опрос или тестирование	
36			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
37			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
38			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
39			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
40			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
41			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
42			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
43			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
44			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	
45			Комплексное занятие	2	Волейбол		Текущий контроль.	

46			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
47			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
48			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
49			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
50			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
51			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
52			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
53			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
54			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
55			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
56			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
57			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	

58			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
59			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
60			Комплексное занятие	2	Гандбол		Текущий контроль.	
61			Комплексное занятие	2	Приём контрольных нормативов		Текущий контроль.	
62			Комплексное занятие	2	Приём контрольных нормативов		Текущий контроль.	
63			Комплексное занятие	2	Приём контрольных нормативов		Текущий контроль.	
64			Комплексное занятие	2	Приём контрольных нормативов		Текущий контроль.	
65			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	
66			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	
67			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	
68			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	
69			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	

70			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	
71			Комплексное занятие	2	Соревнования		Текущий контроль.	
72			Комплексное занятие	2	Итоговое занятие		Промежуточная аттестация. Опрос или тестирование	

Календарно-тематический план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год

Дата	Название мероприятия	Направление *	Модуль **	Примечание
сентябрь	Родительское собрание Турнир «День города Мытищи»	Гражданско-патриотическое Физическое	«Работа с родителями» «Соревнования»	
октябрь	День Учителя. День самоуправления	Культурологическое Духовно-нравственное	«Детские объединения»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	«Новогодний турнир»	Физическое	«Соревнования»	
январь	Родительское собрание. Зимние соревнования	Физическое	«Работа с родителями» «Соревнования»	
февраль	День защитника Отечества. Турнир «Кубок мужества»	Духовно-нравственное Гражданско-патриотическое Физическое	«Ключевые дела» «Соревнования»	
март	Международный женский день.	Культурологическое	«Ключевые дела»	
апрель	День экологии. Субботник	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»	
май	День Победы. Турнир «День Победы»	Гражданско-патриотическое Духовно-нравственное Физическое	«Ключевые дела» «Соревнования»	

***Направления воспитательной работы:**

- Духовно-нравственное
- Культурологическое
- Экологическое воспитание
- Физическое
- Гражданско-патриотическое

****Модуль**

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