

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Муниципальное общеобразовательное учреждение дополнительного образования
Центра детского и юношеского творчества**

СОГЛАСОВАНО
методическим советом
Протокол № 1
от « 28 » августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦДИЮТ
Кузнецова М.М.
«01» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спорт – это жизнь»

Направленность: физкультурно-спортивная

Общий объем программы в часах: 72 ч.

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Автор: педагог дополнительного образования Хачатурян Е.Б.

Рег. № 12

Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт – это жизнь»
Направленность	Спортивно-оздоровительная
Разработчик программы	Хачатурян Е.Б.
Общий объем часов по программе	74 часов
Форма реализации	очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте 11-15 лет
Аннотация программы	<p>Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.</p> <p>Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.</p>

Планируемый результат реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> - у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми; - сформировано начальное представление о культуре движения; - обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья; - обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр; - умение работать в коллективе.
---	--

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2020 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-15 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с

возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Направленность программы – спортивная. Данная программа направлена на обучение детей 11-15 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к спорту. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для формирования эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру через занятия спортом.

Актуальность программы - заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Программа ориентирована на содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности.

Программа по спортивным играм заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью овладения тактикой и техникой спортивных игр, укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Новизна программы - заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 11-15 лет без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к физической культуре

Количество обучающихся в группе– 20 человек.

Форма обучения: очная

Форма реализации образовательной программы: кружковая

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач. При организации дополнительного образования учитываются следующие приоритетные принципы:

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

Принцип индивидуализации. Подходить к каждому ребенку как к личности, темп, уровень сложности определять строго для каждого ребенка.

Содержание общеразвивающей программы.

Учебный (тематический) план.

В процессе обучения используются следующие формы занятий: однонаправленные, комбинированные, целостно – игровые, контрольные учебные занятия. Типичное занятие имеет следующую структуру:

- организационный момент;
- основная часть;
- подведение итогов занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

Учебный план отражает образовательную деятельность и направленности образовательной деятельности и объем учебной нагрузки.

Направленности выбраны с учетом имеющихся педагогических кадров, материально-технических возможностей учреждения, запросов учащихся, их родителей.

Проведение социально-педагогического мониторинга образовательных запросов заказчиков образовательных программ (дети, родители, педагоги) позволяет максимально полно учесть их потребности в формировании услуг дополнительного образования школ.

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (зарегистрирован 18.12.2020 № 61573) установлены требования к организации образовательного процесса.

Продолжительность учебного занятия зависит от направленности дополнительных общеразвивающих программ и возраста учащихся.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет 4 (четыре) блока обучения.

Блок 1 «История развития спорта» знакомит детей с основами спорта и её развития в спорте. Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные звания и разряды. Достижения. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов, понятие о нормах ГТО.

Блок

2 «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка» развивает способности детей через изучение различных видов специальных упражнений. Способствует формированию здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного вида спорта, формирует представление о роли правильного выбора позиции на площадке. Взаимодействие с партнером по команде. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх.

Блок 3 «Инструкторская и судейская практика». Судейские правила» способствует развитию правил в судействе: баскетбол, волейбол, футбол.

Блок 4 « Контрольные игры и соревнования», обязательное участие в контрольных играх и соревнованиях, закрепление изученных технических и тактических приемов во всей практике.

Предполагаемые результаты программы..

Личностными результатами программы являются следующие умения:

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

-выражать свои эмоции;

-понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ Регулятивные УУД:

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий во время занятия;

-учиться работать по определенному алгоритму

➤ Познавательные УУД:

-умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ Коммуникативные УУД:

-планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

-постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

-разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

-управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;

- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

- установка на здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры, в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самозащиты;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивнооздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, данной учителем;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;

- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Формы и виды контроля: для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

Содержание программы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по волейболу, по футболу, по баскетболу.

Физическое совершенствование (74 ч):

Баскетбол 16 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

Футбол 20 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Ввод мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Игра.

Волейбол 38 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Календарно-тематический план.

№	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов	Дата проведения	Виды деятельности учащихся	Характеристика деятельности обучающихся
1	Футбол. Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1		Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Изучают историю футбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре.
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1		Вбрасывание из-за «боковой» линии.	
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	
5	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель	1			
6	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	

7	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Объясняют правила и основы организации игры.
8	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1			
9	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	
10	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1			
11	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1			
12	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1			
13	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	1		Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	
				Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	
14	Нападение 3:1, 3:2 с	1			

	атакой и без атаки на ворота.					
15	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.		
16	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1				
17	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1				
18	Игра по упрощённым правилам	1				
19	мини-футбола.	1				
20	Игра по упрощённым правилам	1				
21	Баскетбол. Инструктажи по ОТ и ТБ. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Изучают историю баскетбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	
22	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1				
23	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1				
24	Техника нападения. Обманные движения.	1		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		
25	Техника нападения. Обманные движения.	1				
26	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1				

27	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1			возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
28	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1		Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
29	Ловля мяча одной рукой \на уровне груди.	1			
30	/Броски мяча двумя руками с места.	1			
31	Броски мяча двумя руками с места.	1			
32	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	
33	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1			
34	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1			
35	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1			
36	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1			

37	Волейбол. Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1			Изучают историю волейбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
38	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1			
39	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке	1			
40	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1			
41	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1			
42	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1			
43	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1			
44	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1			
45	Приём мяча снизу двумя руками на месте	1			

	и после перемещения вперёд				
46	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1			
47	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1			
48	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1			
49	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1			
50	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1			
51	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1			
52	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1			
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1			
54	Передачи мяча над собой.	1			
55	Передачи мяча над собой.	1			
56	Передачи мяча над собой.	1			
57	Передачи мяча над собой.	1			

58	Комбинации: приём, передача, удар.	1			
59	Комбинации: приём, передача, удар	1			
60	Комбинации: приём, передача, удар.	1			
61	Комбинации: приём, передача, удар.	1			
62	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1			
63	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1			
64	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1			
65	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1			
66	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1			
67	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1			
68	Тактика свободного нападения.	1			
69	Тактика свободного	1			

	нападения.				
70	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1			
71	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола				
72	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1			
73	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1			
74	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1			
	Итого:	74			

Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение

Педагогический работник, осуществляющий образовательную деятельность по образовательной дополнительной программе дополнительного образования должен создать материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения учащимися планируемых результатов освоения программы;
- выполнение образовательной организацией требований:
 - санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
 - пожарной безопасности и электробезопасности;
 - охране здоровья учащихся.

Оборудование учебных помещений, учебно-практическое оборудование

В образовательной организации созданы все необходимые условия для реализации программы: раздевалки, спортивная площадка на открытом воздухе, спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием:

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Кольца баскетбольные	2шт.
2.	Сетка волейбольная	1шт.
3.	Щиты баскетбольные	2шт.
4.	Ворота футбольные	2шт.
5.	Мяч баскетбольный	5шт.
6.	Мяч волейбольный	8шт.
7.	Набивной мяч	8шт.
8.	Мяч футбольный	5шт.
9.	Скакалки	20шт.
10.	Турник	3шт.
11.	Маты гимнастические	5шт.
12.	Гимнастическая стенка	6шт.
13.	Стойки для обводки	20шт.
14.	Гантели различной массы	6шт.
15.	Мяч теннисный	10шт.

Система оценки результатов освоения программы дополнительного образования

Контроль реализации дополнительной общеразвивающей программы является частью системы мониторинга качества образовательной деятельности, осуществляемой по программе дополнительного образования и отражает динамику индивидуальных достижений воспитанников в соответствии с планируемыми результатами освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всех его проявлениях:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация учащихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» учащиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- оказывать первую доврачебную помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях

В течение учебного года педагог самостоятельно организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся объединения.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.

Комплексная аттестация включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
 - сдачу нормативов комплекса ГТО, обследование физической подготовленности и выявление уровня развития психофизических качеств у детей осуществляется в начале и конце учебного года с помощью тестирования.
- видеомagneтофонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Итоговая аттестация- завершающая освоение дополнительной общеразвивающей программы, проводится в порядке и в форме, определенной в программе педагога. Формы проведения аттестации могут быть следующие: итоговое занятие, зачет, тестирование, контрольная игра , и определяются педагогом дополнительного образования на основании содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу, могут выдаваться сертификаты, которые самостоятельно разрабатывает и утверждает образовательная организация, могут выдаваться почетные грамоты или устанавливаться другие виды поощрений.

Список литературы

Литература для педагога

1. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
2. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
3. Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.-113с.
4. Веревкин М.П. Мини – футбол на уроках физической культуры. Издательство ТВТ Дивизион – 2006.-100с.
5. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015.-76с.
6. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.- 64с.
7. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
8. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014.-168с
9. Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.

3.2. Интернет ресурсы

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/>

