

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи «Взлет»  
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлет»  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 6 от 23.06.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлет»  
Невского района Санкт-Петербурга  
Морозова Т.В.  
Приказ от 23.06.2021 № 42



СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ школы № 34  
Невского района Санкт-Петербурга  
Сергеева Т.А.  
« » 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивные игры»**

**Возраст учащихся: 11-17 лет**

**Срок реализации: 2 года**

**Разработчик:** Воробьев Александр Андреевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

## **Пояснительная записка**

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.*

Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проекта: *«Организация проведения массовых детских и молодежных мероприятий, направленных на профилактику наркомании и алкоголизма, в том числе организация участия обучающихся ГБОУ в городских общественных акциях «Выбираю спорт», «Спорт против наркотиков».*

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

## **Актуальность программы**

Сохранение и укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств – важнейшая задача, которая является очень актуальной в настоящее время.

Спортивные игры – наиболее естественная форма физических упражнений для учащихся, соответствующих их анатомическим и психологическим особенностям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы.

Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром.

Оздоровительное значение игры зависит ещё от одного фактора - это интерес и чувство удовольствия, радости, сопровождающие игру.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье учащихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

## **Отличительные особенности**

Данная программа имеет ознакомительный характер, общеразвивающие спортивные игры способствуют включению учащихся в физкультурно-спортивную и игровую деятельность.

## **Адресат программы**

Программа адресована учащимся от 11-и до 17-ти лет.

## **Цель программы**

Разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей учащихся на основе формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий спортивными играми.



## Задачи программы

### **Обучающие:**

- познакомить с необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры, спорта и гигиены;
- способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к ведению здорового образа жизни;
- научить выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Развивающие:**

- способствовать развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- изучить основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- сформировать понятие о здоровом образе жизни.

### **Воспитательные:**

- способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнёрского плеча» и взаимопомощи, дружбы;
- способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
- сформировать навык ответственности и самодисциплины;
- способствовать воспитанию дисциплины, силы воли, смелости, социальной активности, ответственности.

## Условия реализации программы

### **Условия набора и формирования групп:**

В объединение принимаются все желающие учащиеся от 11-ти до 17-ти лет, проявляющие интерес к физической культуре и спорту. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей детей.

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Наполняемость в группах составляет:**

Первый год обучения – 15 человек.

Второй год обучения – 12 человек.

### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год:

1-й год обучения – 72 часа в год;

2-й год обучения – 72 часа.

### **Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения**

Группы 2-ого года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу 1-ого года обучения.

В группу 2-ого года обучения могут поступать вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Набор учащихся на 1-й год обучения проводится в конце августа и в сентябре текущего года.

Комплектование групп 1-ого года обучения проводится до 09 сентября. Комплектование групп 2-ого года обучения проводится в конце мая и в конце августа.

**Формы организации и режим занятий:**

Занятия групп первого года обучения проводится 2 раза в неделю по 1 часу в неделю, т.е. 2 часа в неделю (72 часа за 1 год).

Занятия групп второго года обучения проводится 2 раза в неделю по 1 часу в неделю, т.е. 2 часа в неделю (72 часа за 1 год).

**В случае необходимости** (в том числе, сложной эпидемиологической обстановки) для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются электронные средства обучения и дистанционные образовательные технологии.

**Формы проведения занятий:**

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- ролевая игра;
- тестирование;
- игровое соревнование.
- электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- групповая;
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Содержание образовательного процесса при освоении материала программы направлено на развитие личности на основе овладения учащимися спортивными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность.

Программа предусматривает проведение занятий, направленных на достижение цели, установленной правилами игр.

**Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы**

**Кадровое обеспечение:** педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

**Материально-техническое обеспечение:**

- измерительные приборы: секундомер, линейка;
- спортивный инвентарь:
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи набивные;
- мячи баскетбольные и волейбольные;
- мячи для мини-футбола;
- мячи резиновые;
- сетка волейбольная;
- флажки;
- мячи гандбольные;
- гимнастические палки;



- теннисные мячи, ракетки;
- футбольные мячи;
- веревка (d-1 см);

### Планируемые результаты

#### *Личностные*

Учащиеся:

- узнают о здоровом образе жизни и разовьют интерес к нему;
- научатся выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, вести совместную деятельность;
- сформируют культуру общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- научатся оказывать взаимопомощь и моральную поддержку сверстникам, находить выход из спорных ситуаций;
- разовьют самостоятельность и ответственность за свои поступки.

#### *Метапредметные*

Учащиеся:

- узнают о правилах проведения различных спортивных игр;
- разовьют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- разовьют умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научатся оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок;
- научатся объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### *Предметные*

Учащиеся:

- узнают, что спортивные игры являются средством укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- научатся рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- расширят представления о технических приёмах различных спортивных игр;
- научатся выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- научатся вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- научатся организовывать спортивные игры и элементы соревнований со сверстниками, осуществлять объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

### Учебный план 1-ого года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	1	0	Опрос-игра, наблюдение
2.	Физическая культура и спорт.	1	1	0	.



№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.	Спортивные игры с мячом с элементами футбола	15	0	15	Соревнование-игра
4.	Спортивные игры с мячом с элементами волейбола	14	0	14	Соревнование-игра
5.	Спортивная игра бадминтон	14	0	14	Соревнование-игра, эстафеты
6.	Спортивные игры с мячом с элементами гандбола	12	0	12	Соревнование-игра
7.	Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола	14	0	14	Соревнование-игра
8.	Итоговые(контрольные) занятия	1	0	1	Анализ результатов
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

#### Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	0,5	0,5	Опрос-игра, наблюдение
2.	Физическая культура и спорт.	1	1	0	
3.	Спортивные игры с мячом с элементами футбола	15	0,5	14,5	Соревнование-игра
4.	Спортивные игры с мячом с элементами волейбола	14	0,5	13,5	Соревнование-игра
5.	Спортивная игра бадминтон	14	0,5	13,5	Соревнование-игра, эстафеты
6.	Спортивные игры с мячом с элементами гандбола	12	0,5	11,5	Соревнование-игра
7.	Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола	14	0,5	13,5	Соревнование-игра
8.	Итоговые(контрольные) занятия	1	0	1	Анализ результатов
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

#### Содержание программы (1-й год обучения)

**1. Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности) (теория – 1 час, практика – 0 часов)**

**Теория:** Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах соревнований по спортивным играм; место занятий, оборудование, инвентарь.

**Практика:** Знакомство с различными спортивными играми.

**2. Физическая культура и спорт (теория – 1 час, практика – 0 часов)**

**Теория:** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**3. Спортивные игры с мячом с элементами футбола (теория – 0 часов, практика – 15 часов)**



Техника передвижения. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Правила соревнований.

**Практика:** Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**4. Спортивные игры с мячом с элементами волейбола (теория – 0 час, практика – 14 часов)**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Основы взаимодействия игроков передней линии при приеме. Правила соревнований.

**Практика:** 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.

**5. Спортивная игра бадминтон (теория – 0 часов, практика – 14 часов)**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Правила соревнований.

**Практика:** Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары. Общая физическая подготовка.

**6. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола (теория – 0 часов, практика – 12 часов)**

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.

**Практика:** Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

**7. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола (теория – 0 часов, практика – 14 часов)**

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Правила соревнований.

**Практика:** 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.

**8. Итоговые(контрольные) занятия (теория – 0 часов, практика – 1 час)**

**Практика:** Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр.

**Содержание программы  
(2-й год обучения)**

**1. Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности) (теория – 0.5 часа, практика – 0.5 часа)**

**Теория:** Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах соревнований по спортивным играм; место занятий, оборудование, инвентарь.

**Практика:** Знакомство с различными спортивными играми.

**2. Физическая культура и спорт (теория – 1 час, практика – 0 часов)**

**Теория:** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**3. Спортивные игры с мячом с элементами футбола (теория – 0.5 часа, практика – 14,5 часов)**

**Теория:** Техника передвижения. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Правила соревнований.



**Практика:** Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**4. Спортивные игры с мячом с элементами волейбола (теория – 0,5 часа, практика – 13,5 часов)**

**Теория:** Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Основы взаимодействия игроков передней линии при приеме. Правила соревнований.

**Практика:** 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.

**5. Спортивная игра бадминтон (теория – 0,5 часов, практика – 13,5 часов)**

**Теория:** Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Правила соревнований.

**Практика:** Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка.

**6. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола (теория – 0,5 часов, практика – 11,5 часов)**

**Теория:** Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.

**Практика:** Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

**7. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола (теория – 0,5 часа, практика – 13,5 часов)**

**Теория:** Основы техники и тактики. Техника передвижения. Правила соревнований.

**Практика:** 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.

**8. Итоговые(контрольные) занятия (теория – 0 часов, практика – 1 час)**

**Практика:** Подведение итогов обучения по программе. Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр.

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	10 сентября текущего учебного года	согласно календарно-тематическому плану на текущий учебный год	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2-й год	01 сентября текущего учебного года	31 мая текущего учебного года	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

#### Рабочая программа

**Рабочие программы** составляются в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий учебный год обучения (прилагаются к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов).



*Календарно-тематические планы* по годам обучения (без учета проведения занятий по расписанию на конкретный учебный год и группу) показаны в Приложениях 1,2.

### Оценочные и методические материалы

#### *Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:*

- *словесный метод* – беседа, рассказ, объяснение;
- *наглядный метод* – выполнение упражнений по показу;
- *метод слитного (непрерывного) упражнения* с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- *игровой метод* – игровой метод учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся условия, развивает творческую инициативу;
- *соревновательный метод* – используется в целях совершенствования уже отработанных двигательных навыков (особенно важным является воспитание коллективизма).

#### *Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:*

- аудиотека (диски) для музыкального сопровождения;
- видеоматериалы;
- дидактические пособия: рисунки, плакаты, фото, шаблоны;
- картотека комплексов специального воздействия;
- презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и т.п.

### Информационные источники, используемые при реализации программы

#### *Нормативно-правовая база:*

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Конвенция о правах ребёнка (Генеральная Ассамблея ООН 05.12.1989, ратифицирована Верховным Советом СССР).
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID19)».
7. Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
8. Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».



**Для педагогов:**

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич// Физкультура в школе. – Просвещение, 2014.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич// Физкультура в школе. – 2012.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. / Изд-во АСТ, 2012.
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ. –метод. пособие/сост.Б.И. Мишин. –М.: ООО «Изд-во АСТ»,2013.
5. Справочник учителя физической культуры. /сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва//Волгоград: Учитель,2012.

**Для учащихся:**

1. Бергер Хан «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп» Фонд «Национальная академия футбола», 2010
2. Бидзинский Мартин «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009
3. Клещев Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
4. Физическая культура, 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательн. организаций/ Лях В.И.- 2-е изд.-М.; Просвещение, 2015.
5. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009

**Интернет-источники:**

1. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru>
2. Российская Спортивная Энциклопедия. <http://www.libsport.ru>
3. Сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу. <http://amfr.ru/edu/mishka>
4. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru>
5. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru>
6. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. <http://www.spbniiifk.ru>
7. Сайт объединения учителей физической культуры России <http://sportteacher.ru/association>
8. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok>
9. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp>

**Интернет-ресурсы, используемые в период электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:**

1. <http://fizkulturnica.ru/>
2. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>
3. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.htm>
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
6. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
7. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>.



**1-й год обучения:**

№ п/п	Название раздела, темы (учебный план)	Кол-во часов	Информационные источники, рекомендованные при использовании дистанционных образовательных технологий	Примечание
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> .	Опрос
2.	Физическая культура и спорт.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Опрос
3.	Спортивные игры с мячом с элементами футбола	15	<a href="http://www.infosport.ru/sp">http://www.infosport.ru/sp</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Опрос Видеоотчет
4.	Спортивные игры с мячом с элементами волейбола	14	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Опрос Видеоотчет
5.	Спортивная игра бадминтон	14	<a href="http://www.infosport.ru/sp">http://www.infosport.ru/sp</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Опрос Видеоотчет
6.	Спортивные игры с мячом с элементами гандбола	12	<a href="http://www.infosport.ru/sp">http://www.infosport.ru/sp</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Опрос Видеоотчет
7.	Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола	14	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Опрос Видеоотчет
9.	Итоговые(контрольные ) занятия	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Анализ результатов
	<b>Итого</b>	<b>72</b>		

**2-й год обучения:**

№ п/п	Название раздела, темы (учебный план)	Кол-во часов	Информационные источники, рекомендованные при использовании дистанционных образовательных технологий	Примечание
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> .	Опрос
2.	Физическая культура и спорт.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Опрос
3.	Спортивные игры с мячом с элементами футбола	15	<a href="http://www.infosport.ru/sp">http://www.infosport.ru/sp</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Опрос Видеоотчет



№ п/п	Название раздела, темы (учебный план)	Кол-во часов	Информационные источники, рекомендованные при использовании дистанционных образовательных технологий	Примечание
4.	Спортивные игры с мячом с элементами волейбола	14	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Опрос Видеоотчет
5.	Спортивная игра бадминтон	14	<a href="http://www.infosport.ru/sp">http://www.infosport.ru/sp</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Опрос Видеоотчет
6.	Спортивные игры с мячом с элементами гандбола	12	<a href="http://www.infosport.ru/sp">http://www.infosport.ru/sp</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Опрос Видеоотчет
7.	Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола	14	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Опрос Видеоотчет
9.	Итоговые(контрольные ) занятия	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Анализ результатов
	<b>Итого</b>	<b>72</b>		

#### Система контроля результативности обучения

##### *Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:*

- педагогическое наблюдение (оценка степени направленности личности на физическое совершенствование);
- анализ результатов;
- самооценка личной физической активности в ходе занятия;
- тесты физической подготовки, анкетирование;
- опрос-игра;
- соревнование-игра.

##### Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы контроля	Периодичность контроля
Предварительный	Опрос-игра Наблюдение	Январь
Периодический	Опрос-игра Наблюдение Соревнование-игра	В периоде обучения
Итоговый: - Подведение итогов реализации программы по окончании программы	Итоговые конкурсы и состязания. Анализ результатов	Апрель-май

##### *Формы предъявления результатов обучения:*

- фотоальбомы, фотоотчёты;
- отчётная документация.



**Календарно-тематический план**  
**(1-й год обучения)**  
**Группа № \_\_\_\_\_**  
**2021 – 2022 учебный год**  
**Дни занятий: \_\_\_\_\_**

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео-рия	Прак-тика	Тео-рия	Прак-тика
1			<b>1. Вводное занятие.</b> Правила поведения на занятиях. Знакомство с правилами спортивных игр. Инструктаж по технике безопасности	0,5	0,5		
2			<b>2. Физическая культура и спорт</b> Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся.	1	0		
3			<b>3. Спортивные игры с мячом с элементами футбола.</b> 3.1. Правила соревнований.	1	0		
4			3.2. Техника передвижения.		1		
5			3.3. Удары по мячу головой, ногой		1		
6			3.4. Остановка мяча. Ведение мяча.		1		
7			3.5. Обманные движения.		1		
8			3.6. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		1		
9			3.7. Техника игры вратаря		1		
10			3.8. Тактика игры в футбол. Тактика нападения.		1		
11			3.9. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.		1		
12			3.10. Тактика защиты.		1		
13			3.11. Индивидуальные действия.		1		
14			3.12. Групповые действия.		1		
15			3.13. Тактика игры вратаря		1		
16			3.14. Учебная игра 5на5		1		
17			3.15. Учебная игра 7на7		1		
18			<b>4. Спортивные игры с мячом с элементами волейбола.</b> 4.1. Техника нападения. Действия без мяча.	1	0		
19			4.2. Перемещения и стойки.		1		
20			4.3. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.		1		
21			4.4. Передача на точность. Встречная передача.		1		
22			4.5. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.		1		
23			4.6. Поддача мяча сверху		1		
24			4.7. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.		1		
25			4.8. Техника защиты. Блокирование.		1		



№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
26			4.9. Групповые действия игроков.		1		
27			4.10. Взаимодействие игроков передней линии		1		
28			4.11. Командные действия. Прием подачи.		1		
29			4.12. Расположение игроков при приеме		1		
30			4.13. Контрольные игры и соревнования.		1		
31			4.14. Контрольные игры и соревнования.		1		
32			<b>4. Спортивная игра бадминтон.</b> 4.1. Основы техники и тактики игры.	1	0		
33			5.2. Правильная хватка ракетки, способы игры		1		
34			5.3. Техника перемещений.		1		
35			5.4. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.		1		
36			5.5. Изучение подачи.		1		
37			5.6. Подача открытой и закрытой стороной ракетки		1		
38			5.7. Тренировка ударов справа и слева.		1		
39			5.8. Далёкий удар с замаха сверху.		1		
40			5.9. Сочетание ударов.		1		
41			5.10. Плоская подача. Короткие удары		1		
42			5.11. Свободная игра. Игра на счет.		1		
43			5.12. Соревнования.		1		
44			5.13. Общая физическая подготовка		1		
45			5.14. Контрольные упражнения		1		
46			<b>6. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола.</b> 6.1. Ручной мяч, основные правила игры.	1	0		
47			6.2. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении.		1		
48			6.3. Техника игры в защите.		1		
49			6.4. Стойки и перемещения, остановки.		1		
50			6.5. Ловля и передача мяча двумя руками на месте.		1		
51			6.6. Ловля и передача мяча двумя руками в движении.		1		
52			6.7. Ведение мяча и бросок.		1		
53			6.8. Блокирование броска.		1		
54			6.9. Отбор мяча.		1		
55			6.10. Отбор и выбивание мяча.		1		
56			6.11. Игра вратаря. Учебная игра.		1		
57			6.12. Учебная игра.		1		
58			<b>7. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола.</b> 7.1. Техника передвижения.	1	0		
59			7.2. Повороты в движении.		1		



№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				<i>Тео- рия</i>	<i>Прак- тика</i>	<i>Тео- рия</i>	<i>Прак- тика</i>
60			7.3. Техника нападения.		1		
61			7.4. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.		1		
62			7.5. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.		1		
63			7.6. Броски мяча двумя руками с места.		1		
64			7.7. Штрафной бросок		1		
65			7.8. Бросок с трехочковой линии.		1		
66			7.9. Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1		
67			7.10. Ведение мяча с изменением скорости.		1		
68			7.11. Обманные движения.		1		
69			7.12. Обводка соперника с изменением высоты отскока.		1		
70			7.13. Взаимодействие игроков с заслонами.		1		
71			7.14. Групповые действия. Учебная игра.		1		
72			<b>2. Итоговые (контрольные) занятия</b> Подведение итогов по программе 1-ого года обучения. Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр.	0,5	0,5		
			<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>65</b>		
			<b>Итого</b>		<b>72</b>		



**Календарно-тематический план**  
**(2-й год обучения)**  
**Группа № \_\_\_\_\_**  
**2021 – 2022 учебный год**  
**Дни занятий: \_\_\_\_\_**

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео-рия	Прак-тика	Тео-рия	Прак-тика
1			<b>1. Вводное занятие.</b> Правила поведения на занятиях. Знакомство с правилами спортивных игр. Инструктаж по технике безопасности	0,5	0,5		
2			<b>2. Физическая культура и спорт</b> Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся.	1	0		
3			<b>3. Спортивные игры с мячом с элементами футбола.</b> 3.1. Правила соревнований.	1	0		
4			3.2. Техника передвижения.		1		
5			3.3. Удары по мячу головой, ногой		1		
6			3.4. Остановка мяча. Ведение мяча.		1		
7			3.5. Обманные движения.		1		
8			3.6. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		1		
9			3.7. Техника игры вратаря		1		
10			3.8. Тактика игры в футбол. Тактика нападения.		1		
11			3.9. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.		1		
12			3.10. Тактика защиты.		1		
13			3.11. Индивидуальные действия.		1		
14			3.12. Групповые действия.		1		
15			3.13. Тактика игры вратаря		1		
16			3.14. Учебная игра 5на5		1		
17			3.15. Учебная игра 7на7		1		
18			<b>4. Спортивные игры с мячом с элементами волейбола.</b> 4.1. Техника нападения. Действия без мяча.	1	0		
19			4.2. Перемещения и стойки.		1		
20			4.3. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.		1		
21			4.4. Передача на точность. Встречная передача.		1		
22			4.5. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.		1		
23			4.6. Поддача мяча сверху		1		
24.			4.7. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.		1		
25			4.8. Техника защиты. Блокирование.		1		
26			4.9. Групповые действия игроков.		1		



№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
27			4.10. Взаимодействие игроков передней линии		1		
28			4.11. Командные действия. Прием подач.		1		
29			4.12. Расположение игроков при приеме		1		
30			4.13. Контрольные игры и соревнования.		1		
31			4.14. Контрольные игры и соревнования.		1		
32			<b>5. Спортивная игра бадминтон.</b>	1	0		
			5.1. Основы техники и тактики игры.				
33			5.2. Правильная хватка ракетки, способы игры		1		
34			5.3. Техника перемещений.		1		
35			5.4. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.		1		
36			5.5. Изучение подач.		1		
37			5.6. подача открытой и закрытой стороной ракетки		1		
38			5.7. Тренировка ударов справа и слева.		1		
39			5.8. Далёкий удар с замаха сверху.		1		
40			5.9. Сочетание ударов.		1		
41			5.10. Плоская подача. Короткие удары		1		
42			5.11. Свободная игра. Игра на счет.		1		
43			5.12. Соревнования.		1		
44			5.13. Общая физическая подготовка		1		
45			5.14. Контрольные упражнения		1		
46			<b>6. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола.</b> 6.1. Ручной мяч, основные правила игры.	1	0		
47			6.2. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении.		1		
48			6.3. Техника игры в защите.		1		
49			6.4. Стойки и перемещения, остановки.		1		
50			6.5. Ловля и передача мяча двумя руками на месте.		1		
51			6.6. Ловля и передача мяча двумя руками в движении.		1		
52			6.7. Ведение мяча и бросок.		1		
53			6.8. Блокирование броска.		1		
54			6.9. Отбор мяча.		1		
55			6.10. Отбор и выбивание мяча.		1		
56			6.11. Игра вратаря. Учебная игра.		1		
57			6.12. Учебная игра.		1		
58			<b>7. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола.</b> 7.1. Техника передвижения.	1	0		
59			7.2. Повороты в движении.		1		
60			7.3. Техника нападения.		1		



№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Прак- тика
61			7.4. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.		1		
62			7.5. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.		1		
63			7.6. Броски мяча двумя руками с места.		1		
64			7.7. Штрафной бросок		1		
65			7.8. Бросок с трехочковой линии.		1		
66			7.9. Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1		
67			7.10. Ведение мяча с изменением скорости.		1		
68			7.11. Обманные движения.		1		
69			7.12. Обводка соперника с изменением высоты отскока.		1		
70			7.13. Взаимодействие игроков с заслонами.		1		
71			7.14. Групповые действия. Учебная игра.		1		
72			<b>8.Итоговые (контрольные) занятия</b> Подведение итогов обучения по программе. Игровые занятия с использованием различных видов спортивных игр.	0,5	0,5		
			<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>65</b>		
			<b>Итого</b>		<b>72</b>		



**План воспитательной работы**  
 в учебных группах, занимающихся  
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
 программе «Спортивные игры»,  
 2021-2022 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата мероприятия	Примечание
1	Создание группы коллектива «Спортивные игры» в социальных сетях (Вконтакте).	Сентябрь	
2	Знакомство с правилами поведения, с правилами и обязанностями учащихся, оформление необходимых документов (техника безопасности, заявления).	Сентябрь	
3	Товарищеский турнир по футболу	Октябрь	
4	Беседа «Режим дня»	Октябрь	
5	Подготовка и проведение соревнований «Веселые старты» среди школьников ко дню народного единства	Ноябрь	
6	Товарищеский турнир по пионерболу	Декабрь	
7	Товарищеский турнир по волейболу	Декабрь	
8	Беседы о вредных привычках.	Январь	
9	Турнир по бадминтону «Первая ракетка школы»	Январь	
10	Спортивная викторина по истории развития гандбола	Январь	
11	Конкурс, строевой подготовки ко Дню защитника отечества.	Февраль	
12	Беседы на тему: «Допинг, вред, который он наносит.	Февраль	
13	Веселые старты «А ну-ка девочки».	Март	
14	Турнир по броскам в баскетбольное кольцо «Трехочковый бросок».	Апрель	
15	Подготовка и участие в эстафете, посвященной Дню 9 мая.	Май	
16	«Прощальные старты»	Май	
17	Итоговый контроль	Ежемесячно	
18	Беседы с младшими школьниками о правилах дорожного движения.	Ежемесячно	
19	Контроль за успеваемостью и поведением учащихся в школе.	Ежемесячно	

В течении всего учебного года проводятся родительские собрания, а также индивидуальные консультации с родителями.