

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2»

Утверждено
приказом директора №304.1/п
от 01.09.2025

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 года
Уровень программы: ознакомительный

г. Городец
2025 год

Содержание

№ п\п	Раздел	Страница
I	Пояснительная записка	3
II	Учебный план	4
III	Календарный учебный график	5
IV	Рабочие программы	6
4.1	Модуль «Знания о спортивных играх»	6-7
4.2	Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»	7-11
V	Оценочный материал	12-14
VI	Организационно-педагогические условия реализации программы	15
VII	Методические материалы	16

I. Пояснительная записка

Программа по спортивным играм, разработана для детей школьного возраста.

Рабочая программа кружка «Спортивные игры» предназначена для реализации в 2025/2026 учебном году.

Направленность программы: направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Спортивные игры» физкультурно-спортивная

Актуальность курса: программа направлена на всестороннее развитие ребенка. Систематические занятия спортивными играми: баскетболом, волейболом и флорболом способствуют оздоровительному воздействию на организм детей, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культуры, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний. В процессе занятий формируется правильная осанка, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок, создается мышечный корсет, развивается двигательная и мышечная координация, улучшается внимание, память, внутренняя организация, ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом. Занятия спортивными играми: баскетболом, волейболом и флорболом помогают детям формировать качества характера, важные в будущей жизни – собранность, ответственность, целеустремленность, развивают свои индивидуальность, сохраняя при этом, умение работать в коллективе.

Отличительные особенности спортивных игр в том, что:

- дети с разной конституцией, физическим развитием могут быстро добиться успехов, в силу технических особенностей игры.
- в состав команды могут входить девочки и мальчики одного возраста (включая официальные соревнования)
- лёгкий вес инвентаря (мяч-23 грамм клюшка, не более 380 грамм, волейбольный и баскетбольные мячи) его ценовая доступность.
- меньший процент травматизма по сравнению с другими видами спорта-запрещены силовые приемы.

Формы обучения и виды: тренировочные занятия, просмотр и анализ учебных кино- и видеоматериалов, игры команд

Сроки освоения программы: 1 года. Набор детей осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие.

Режим занятий: всего 68 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу после уроков и в каникулярное время

II. Учебный план

№ п\п	Содержание материала	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Модуль «Знания о видах спорта»	4	-	4	Контрольное упражнение
2	Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»	-	64	64	Контрольное упражнение
	Всего:	4	68	68	

III. Календарный учебный график

Начало учебного года – 01.09.2025г

Окончание учебного года -29.05.2026

Продолжительность учебного года – 34 недели

Учебная четверть	Учебные недели	Период обучения	Период каникул
1 триместр	10	с 01 сентября по 14 ноября	с 6 по 12 октября, с 15 ноября по 23 ноября 2025 года - 16 календарных дней
2 триместр	10	с 24 ноября по 16 февраля	с 31 декабря 2025 года по 11 января 2026 года с 17 февраля по 23 февраля - 19 календарных дней
3 триместр	14	с 24 февраля по 29 мая	с 6 по 12 апреля, 2026 года - 7 календарных дней

Продолжительность каникул в течение учебного года: 42 календарных дня.

Промежуточная аттестация для обучающихся 1-11 классов проводится в конце третьего триместра с 22 апреля 2026 по 22 мая 2026 года.

IV. Рабочие программы

4.1. Модуль «Знания о спортивных играх»

Планируемые результаты

Личностные результаты:

развитие мотивов учебной деятельности; формирование личностного смысла учебной деятельности; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

освоение универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); умение оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; понимание причины успеха/ неуспеха учебной деятельности.

Предметные результаты:

усвоение знаний о баскетболе, волейболе и флорболе, как о командных видах спорта; усвоение знаний о значении физической нагрузки для здоровья человека; умение взаимодействовать со сверстниками во время занятий; достижение определенного уровня овладения тактик баскетбола, волейбола и флорбола.

Содержание

1. Ознакомление с баскетболом, волейболом и флорболом. Правила игры. Появление и развитие баскетбола, волейбола и флорбола. Баскетбол, волейбол и флорбол в России и за рубежом. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

2. Изучение и анализ техники и тактики игры. Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов баскетбола, волейбола и флорбола. Общие понятия о тактике игры. Основы тактики игры в нападении и защите.

3. Самоконтроль, техника безопасности. Понятие о самоконтроле. Признаки утомления. Основные причины, вызывающие травмы. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.

4. Гигиена, врачебный контроль.

Общие понятия о гигиене спорта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Понятие о диспансеризации.

Тематическое планирование

№ п/п	Модуль	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Знания о спортивных играх»	3			
2	«Спортивно-оздоровительная деятельность»				
2.1	Общая физическая подготовка	3	1	1	Тестирование, норматив
2.2	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Зачёт
2.3	Техническая подготовка по баскетболу	20	1	9	Контрольные упражнения
2.4	Техническая подготовка по волейболу	20	1	9	Контрольные упражнения
2.5	Техническая подготовка по флорболу.	20	1	9	Контрольные упражнения
	Итого	68	5	29	

4.2 Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;

-развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;

- развить у обучающихся «чувство клюшки и мяча», «чувства мяча и руки»

Предметные результаты:

- выполнять индивидуальную разминку;
- выполнять основные виды бросков;
- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в парах и группах;
- оказывать первую помощь;
- выполнять броски из различных положений;
- играть по правилам спортивных игр.

Содержание

1. Общая физическая подготовка:

А. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны повороты, вращение туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Б. Общеразвивающие упражнения с предметами.

На занятиях в общеразвивающих упражнениях используются такие предметы как: скакалка, разнообразные мячи (набивные, резиновые, теннисные), гантели, гимнастические палки, а так же могут использоваться стандартные гимнастические снаряды (скамейка, стенка, шест, длинная планка). Скакалка используется для перескакивания на двух и на одной ноге, также ее можно сложить несколько раз и использовать как палку. Большая скакалка может использоваться в групповых играх и занятиях. Мячи применяются для

совершения бросков и ловли, для оттачивания их точности, используются в индивидуальных, парных, а также в групповых занятиях. Гимнастическую палку можно использовать в качестве опоры для упражнений в упорах и висах при занятиях в паре с партнером. Разновесные гантели применяются для отягощения, и направлены на усиление эффекта при различных динамических упражнениях силового и скоростно-силового характера.

В. Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Г. Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м;

Прыжки: в длину с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча

в стену на дальность отскока.

Д. Подвижные игры.

«Гонки мячей», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Невод», «Перетягивание каната через черту», «Салки», «Пятнашки», «Эстафета с бегом», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену».

Е. Эстафеты

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий

из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета флорболистов»

2. Специальная физическая подготовка:

А. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным

изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, волейбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом ит.п.). Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

Б. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

В. Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин). Кроссы 1-3 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительность игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.

Г. Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и

групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.

Д. Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя.

3. Техническая подготовка:

Флорбол. Техника игры полевых игроков

Техника передвижения - стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника защиты

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой.

Баскетбол. Техническая подготовка по баскетболу, стритболу – передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты

Волейбол. Техническая подготовка по волейболу – передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование

4. Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место.

Тактика игры в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Групповые действия: умение подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	Количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, история развития спортивных игр.		2	0,5	0,5
2	Правила соревнований. ОФП		2	0,5	0,5
3	Здоровый образ жизни. Вредные привычки. СФП		2	0,5	0,5
4	ОФП		2	0,5	0,5
5	СФП		2	0,5	0,5
6	Баскетбол. Передвижения		2		1

7	Передачи мяча на месте и в движении		2		1
8	Ведение мяча на месте и в движении		2		1
9	Броски в кольцо с места и в движении		2		1
10	Сочетание приемов		2		1
11	Сочетание приемов		2		1
12	Действия в защите и нападении		2		1
13	Действия в защите и нападении		2		1
14	Финты. Стритбол		3		1
15	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		2	0,5	0,5
16	Волейбол. Передвижения		2		1
17	Прием и передача сверху		2		1
18	Прием и передача снизу		2		1
19	Верхняя прямая подача мяча.		2		1
20	Нижняя прямая подача мяча.		2		1
21	Комбинация: прием, передача, удар		2		1
22	Нападающий удар. Блокирование		2		1

23	Тактика игры: Групповые тактические действия в защите		2		1
24	Игра волейбол на самоконтроль		2		1
25	Перемещения в флорболе		2		1
26	Ведение мяча «с удобной» / «неудобной» стороны, по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения (без сопротивления защитника), дриблинг		2		1
27	Ведение мяча с пассивным активным сопротивлением защитника		2		1
28	Обводка с помощью обманных движений (финтов)		2		1
29	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель		2		1
30	Бросок (с проводкой/кистевой). Щелчок. Удар, удар по летящему мячу		2		1
31	Игра вратаря.		2		1
32	Передачи и приём, остановки мяча с удобной/неудобной		2		1

	стороны, остановки мяча низом/верхом, «кистевая» передача, остановки мяча клюшкой/ногой/грудью				
33	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники, перемещений и владение клюшкой		2		1
34	Промежуточная аттестация		1	0,5	0,5
			68часа		

V. Оценочный материал

Подведением итогов работы является необходимым моментом в работе кружка «Спортивные игры». Используются следующие виды контроля: аттестация. В конце года проводится сдача контрольных нормативов, по результатам которых педагогу удастся возможность оценить практические умения и навыки обучающихся.

Для проведения промежуточной аттестации в конце учебного года организуется зачетное занятие в форме тестирования контрольных упражнений

Форма подведения итогов	Содержание	Критерий оценки	Оценка результатов
Итоговое зачетное занятие	Тестирование из 5 контрольных упражнений	выполнено правильно менее 3 заданий	Низкий
		выполнено правильно 3-4 заданий	Средний
		выполнено правильно 5	высокий

Таблица №1 *Уровень физической подготовленности обучающихся 10-15 лет*

№	Контрольн ое	возрас т	Уровень
---	-----------------	-------------	---------

	Определяемые способности	упражнения		мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, сек.	10	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7 6,0-5,4	5,1 и выше
11			6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,2-5,5	5,0	
12			5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	5,9-5,4	5,0	
13			5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9	
14			5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,9-5,3	4,9	
15			5,2 и ниже	5,1	4,4 и выше	6,1 и ниже		4,8 и ниже	
						5,1-4,8			
2	Координационные	Челночный Бег 3x10м, сек.	10	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3 9,6-9,1	8,9 и ниже
11			9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8	
12			9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,4-9,0	8,7	
13			9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,3-8,8	8,6	
14			8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,7	8,5	
15			8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и ниже	9,7 и ниже		8,4 и ниже	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
12			145	165-180	200	135	155-175	190	
13			150	170-190	205	140	160-180	200	
14			160		210	145		200	
15									

			16	175 180 и выше	180- 195 190- 205 195- 210	220 230	155 160	160- 180 165- 185 1170- 190	205 210
4	Силовые	Подтягива ние	11	1 и ниже	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		на руках	12		4-6			11-15	
		мальчики – на	13	1	5-6	7	4	12-15	20
		высокой	14	1	6-7	8	5	13-15	19
		переклади не,	15	2	7-8	9	5	12-13	17
		девочки - на низкой	16	3	8-9	10	5	13-15	16
				4		11	6		18

Таблица № 2 *ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ*

Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
		низкий	средний	Высокий
1. Дрибблинг на месте (кол-во перемещений мяча в течение 30 сек.)	10-12	30 и больше	40 и больше	50 и больше
	13-14	40 и больше	50 и больше	60 и больше
	15-16	50 и больше	60 и больше	70 и больше
2. Броски, удары в цель (количество попаданий из 5 попыток)		Р а с с т о я н и е		
		4м	5м	6м
		2	3	5
		2	3	5
	15-16	3	4	5

VI. Организационно - педагогические условия реализации программы

В учебно-тренировочном процессе в основном используется групповая форма обучения, а также индивидуальная. Методы организации учебно-воспитательного процесса наглядный, словесный, игровой, повторный, соревновательный.

Для организации кружка необходим инвентарь:

1. Ворота для игры в флорбол - 2 шт.
2. Клюшки -20 шт.
3. Мячи для флорбола - 30 шт.
4. Мячи для футбола - 10 шт.
5. Мячи для баскетбола - 10 шт.
6. Набивные мячи - 18 шт.
7. Скакалка гимнастическая -18 шт.
8. Гантели - 10 пар.
9. Стойки - конусы - 15 шт
10. Мячи волейбольные - 10шт

VII. Методические материалы

1. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 и №2.
2. Костяев В.А. Методика начального обучения техники флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА , 1998. – 83 с.
3. Флорбол. Правила соревнований (учебно - методическое пособие). Под ред. В.А. Костяева - Издательский центр СГМУ г. Архангельск , 2009
4. <https://www.floorballunion.ru/>-Национальная Федерация флорбола России
5. <http://rusfloorball.com/>-Флорбол-Флорбол России
6. <http://knnys.com/> - Комитет национальных и неолимпийских видов спорта
7. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу. - М., 2006. - 128с.
8. Буйлов, Ю. Ф., Портных, Ю. И. Мини-баскетбол в школе. - М., 2006. - 130с.
9. Былеева, А. В., Коротков, И. М. Подвижные игры. - М.,2006. – 246с.
10. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов – М., «Просвещение», 2011 г. 2. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М., 2009 г. 3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. –М., 2010 г.
11. <https://52.basketball/>
12. <https://volley.ru/?ysclid=mfmymk2fvi945955853>