

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №5 г. Конаково Тверской области

РАССМОТРЕНО

Протокол педагогического совета №
10

От 29.05.2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназия №5

Г. Конаково



Кузьмичева

С.Н.

Кузьмичева

Приказ №90 от 29.05. 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры (волейбол, баскетбол)»

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: общеразвивающая

Возраст обучающихся: 7 - 11 классы

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: учитель физической культуры
Т.Б. Ковалева, высшая категория

Конаково, 2026 год

1. Нормативное обеспечение

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

Настоящая программа по волейболу и баскетболу предусматривает реализацию на практике принципов государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Цель программы: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

1. Образовательные:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при овладении основами техники и тактики волейбола;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

2. Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), укрепление здоровья, закаливание организма.

3. Воспитательные:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Цель воспитательной деятельности дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры» определяется и соответствует направленности, профилю программы соответствующей направленности программы и приоритетным направлением деятельности учреждения

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Патриотическое воспитание:

Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) через следующие мероприятия (Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.)

Целевые ориентиры программы:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Для достижения целей развития детско-юношеского спорта необходимо решать следующие задачи:

- создание единого физкультурно-спортивного образовательного пространства для раскрытия потенциала детей;
- создание условий для обеспечения соответствия личностных интересов детей с учетом уровня их физического развития, физической подготовленности, особенностей здоровья и доступных возможностей для занятий спортом, удовлетворяющих запросам детей на двигательную активность, соответствующих жизненным циклам современного человека;
- разработка и внедрение цифровых технологий в практику детско-юношеского спорта;
- повышение вариативности, качества и доступности занятий спортом для каждого, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов.
- обновление содержания образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с интересами детей, потребностями семьи, общества и государства;
- обеспечение условий для доступа детей к современным знаниям и технологиям в сфере детско-юношеского спорта, а также к современной спортивной инфраструктуре;

- развитие и поддержка детей в физкультурных и спортивных мероприятиях
- создание условий для участия семьи и общественности.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности; о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности/недо тренированности, перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.
- проявлять чувство гордости за спортивную державу – Россию через достижения национальной сборной команды страны по баскетболу;
- проявлять уважительные отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- уметь избегать конфликтных ситуаций и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство для достижения поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- проявлять способность принимать и осваивать социальную роль ученика;
- оказывать помощь своим сверстникам, находя с ними общий язык и общие интересы;
- понимать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1.1	История возникновения и развития баскетбола и волейбола. Правила соревнований	6	0	3
Итого по разделу		6		
2.1	Физическое развитие и его измерение	12	1	5
Итого по разделу		12		
3.1	Технические действия	32	0	17
3.2	Тактические действия	18	0	8
Итого по разделу		50		
Общее количество часов по программе		68	1	33

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ БАСКЕТБОЛА

№ п/п	Тема занятий.	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Возникновение и развитие баскетбола. Т. Б. на занятиях. Стойка баскетболиста. Передвижения без мяча.	1		
2	Развитие баскетбола в СССР. Передвижения и остановки разными способами.	1		1
3	Развитие баскетбола в России. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		1
4	Правила баскетбола. Ведение мяча на разные расстояния и в разных направлениях.	1		1
5	Техника безопасности при игре в баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча.	1		1
6	Официальные правила. Принцип цилиндра. Броски по кольцу двумя руками снизу.	1		1
7	Официальные правила. Игровое время. Броски по кольцу после ведения.	1		1
8	Официальные правила. Начало игры. Броски по кольцу после двух шагов.	1		1
9	Официальные правила. Статус мяча. Броски по кольцу после двух шагов.	1		1
10	Официальные правила. Спорный мяч. Ведение мяча.	1		1
11	Официальные правила. Контроль мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1		1

12	Официальные правила. Заброшенный мяч. Ведение мяча с активным сопротивлением.	1			1
13	Официальные правила. Вбрасывание. Ведение мяча после ловли.	1			1
14	Официальные правила. Затребованный перерыв. Передачи мяча с отскоком на месте.	1			1
15	Официальные правила. Замены. Передачи мяча с отскоком в движении.	1			1
16	Официальные правила. Нарушения. Высокие передачи и ловля.	1			1
17	Официальные правила. Нарушения. Передачи и ловля в тройках, пятёрках на месте.	1			1
18	Официальные правила. Нарушения. Опек игрока без мяча.	1			1
19	Официальные правила. Нарушения. Опек игрока с мячом.	1			1
20	Официальные правила. Нарушения. Индивидуальные действия в защите.	1			1
21	Официальные правила. Нарушения. Перехват мяча.	1			1
22	Официальные правила. Нарушения. Вырывания и выбивания.	1			1
23	Официальные правила. Нарушения. Вырывания и выбивания.	1			1
24	Официальные правила. Нарушения. Борьба за мяч после отскока от щита.	1			1
25	Официальные правила. Нарушения. Быстрый прорыв.	1			1
26	Официальные правила. Персональные фолы. Финты и переводы.	1			1
27	Официальные правила. Персональные фолы. Защитные действия при опеке игрока.	1			1
28	Совершенствование выполнения технических приёмов.	1			1
29	Совершенствование выполнения технических приёмов.	1			1
30	Совершенствование выполнения тактических приёмов.	1			1
31	Совершенствование выполнения тактических приёмов.	1			1
32	Игра по правилам.	1			1
33	Игра по правилам.	1			1
34	Игра по правилам.	1			1
Общее количество часов по программе.		34	1		33

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВОЛЕЙБОЛА

№ п/п	Тема занятий.	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Возникновение и развитие волейбола Т. Б. на занятиях. Стойка волейболиста: Передвижения без мяча.	1		
2	Развитие волейбола в СССР. Передвижения и остановки разными способами.	1		1
3	Развитие волейбола в России. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		1
4	Правила волейбола. Ведение мяча на разные расстояния и в разных направлениях.	1		1
5	Техника безопасности при игре в волейбол. Передачи мяча одной рукой от плеча.	1		1
6	Официальные правила. Принцип цилиндра. Броски через сетку двумя руками снизу.	1		1
7	Официальные правила. Игровое время.	1		1
8	Официальные правила. Начало игры. Броски после двух шагов.	1		1
9	Официальные правила. Статус мяча.	1		1
10	Официальные правила. Спорный мяч.	1		1
11	Официальные правила. Контроль мяча. Передача мяча с пассивным сопротивлением.	1		1
12	Официальные правила. Заброшенный мяч. Передача мяча с активным сопротивлением.	1		1
13	Официальные правила. Вбрасывание. Ведение мяча после ловли.	1		1
14	Официальные правила. Затребованный перерыв. Передачи мяча с отскоком на месте.	1		1
15	Официальные правила. Замены. Передачи мяча с отскоком в движении.	1		1
16	Официальные правила. Нарушения. Высокие передачи и ловля.	1		1
17	Официальные правила. Нарушения. Передачи и ловля в тройках, пятёрках на месте.	1		1
18	Официальные правила. Нарушения. Опек игрока без мяча.	1		1
19	Официальные правила. Нарушения. Опек игрока с мячом.	1		1
20	Официальные правила. Нарушения. Индивидуальные действия в защите.	1		1
21	Официальные правила. Нарушения. Перехват мяча.	1		1
22	Официальные правила. Нарушения. Вырывания и выбивания.	1		1
23	Официальные правила. Нарушения. Вырывания и выбивания.	1		1
24	Официальные правила. Нарушения. Борьба за мяч	1		1
25	Официальные правила. Нарушения. Быстрый прорыв.	1		1

26	Официальные правила. Персональные фолы. Фи...ты и переводы.	1		1
27	Официальные правила. Персональные фолы. Защитные действия при опеке игрока.	1		1
28	Совершенствование выполнения технических приёмов.	1		1
29	Совершенствование выполнения технических приёмов.	1		1
30	Совершенствование выполнения тактических приёмов.	1		1
31	Совершенствование выполнения тактических приёмов.	1		1
32	Игра по правилам.	1		1
33	Игра по правилам.	1		1
34	Игра по правилам.	1		1
Общее количество часов по программе.		34	1	33

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Обязательные учебные материалы для ученика.

1. Учебник физическая культура 10-11 классы. Москва «Просвещение» А. П. Матвеев.

Методические материалы для учителя.

1. Учебник физическая культура 10-11 классы. Москва «Просвещение» А. П. Матвеев.

2. «Физическая культура» Методические рекомендации 8-9 классы. Москва «Просвещение» В. И. Лях.

3. Подвижные игры в школе. Москва «Просвещение»

4. Подвижные игры в спортзале. Ростов-на-Дону «Феникс»

5. «Физкульт-ура! Ура! Ура!» Учебное пособие. Москва «Педагогическое общество России» Ю. Г. Каджаспиров.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет.

1. <https://resh.tdu.ru/subject/9/>
2. <https://gto.ru/norms>
3. <https://gto.ru/history>
4. <http://slovvari.yandex.ru/dict/olympic>
5. <http://www.olympic.ru>
6. <http://www.infosport.ru>
7. <http://lib.sportedu.ru/press/>
8. <http://1-4.prosv.ru>
9. <http://www.mon.gov.ru>
10. <http://www.prosv.ru>
11. <http://pro-basketball.ru>