

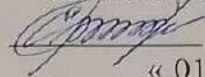
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Маслянинская основная общеобразовательная школа № 4
Маслянинского округа Новосибирской области
633561 р.п. Маслянино
ул. Заводская, 8
тел. 8(383)47-22-229
E-mail: s_4_mas@edu54.ru

«ПРИНЯТО»

Методическим советом МКОУ
Маслянинской ООШ № 4
протокол № 1 от « 01 » сентября 2026г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР



/С. В. Ердякова/

« 01 » сентября 2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дополнительному образованию

«Спортивные игры»

Для 5-9 классов

уровень основного общего образования

Срок реализации программы: 1 год.

Спортивное направление

Составитель: Белый В.Г.,

Маслянино
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы «Спортивные игры» Актуальность состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности в процессе физкультурной тренировки. У обучающихся формируются потребности к систематическим занятиям.

Основу программы составляют двигательные навыки и овладение техническими и тактическими приемами игры в волейбол и настольный теннис, развиваются и укрепляются моральные и волевые качества. Программа по спортивным играм предусматривает обучение учащихся основам игры в волейбол и настольный теннис. Юные спортсмены стремятся не просто овладеть навыками игры, а сделать это грамотно и профессионально.

Большое значение придаётся эстетике формы. Исходя из возрастных особенностей работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта. А также на гармоничное развитие личности.

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Новизна программы

в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», «настольный теннис» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности программы является многообразие средств и методов их применения. Занятия способствуют развитию специальных физических качеств: ловкости, быстроты, координации движений, что очень важно развивать у детей младшего школьного возраста, воспитанию характера, дисциплинируют и учат оперативно решать двигательные задачи в процессе игры, развивают нестандартное мышление, способность к творческому восприятию и отражению мира. Особенностью данной программы является то, что она направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основам техники владения мячом и ракеткой.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания спортивных игр, возрастных физиологических и психологических особенностей детей, личного опыта педагога для детей с различным уровнем развития физических способностей.

Адресат программы дети в возрасте от 9-14 лет, желающие заниматься спортивными играми, нацеленные на здоровый образ жизни.

Учебная группа формируется в составе 12-18 человек с разным уровнем стартовой подготовки, не имеющими медицинских противопоказаний.

Объём и срок освоения программы

Объем программы – 297 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения - очная

Уровень программы

Дополнительная программа предполагает один уровень обучения – стартовый.

Стартовый уровень предполагает знакомство с основами спортивных игр, развитие физических способностей, координации, владения телом, формирование интереса к занятиям и здоровому образу жизни.

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации деятельности, обучающихся на занятиях – групповая (группы смешанные – мальчики и девочки).

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 9 часов.

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа.(Настольный теннис +1 час.)

Цель дополнительной общеобразовательной программы: Укрепление психического и физического здоровья детей путем обучения учащихся играм в волейбол, настольный теннис.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы

Личностные - формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;

- способствовать укреплению физического и психического здоровья;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, патриотизм.

Метапредметные - развивать навыки социального поведения;

- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;

- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Предметные - сформировать теоретические знания в области волейбола и настольного тенниса : история, правила, основы техники безопасности;

- сформировать технические и тактические навыки игры в волейбол, настольный теннис
- развивать двигательные умения и навыки.

Формы занятий:

- Групповая ;
- Игровая ;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Ожидаемые результаты освоения программы

Личностные - сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;

- укрепление физического и психического здоровья;

- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Метапредметные - проявление навыков социального поведения;

- развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;

- развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Предметные- сформированы теоретические знания в области волейбола и настольного тенниса.

- сформированы технические и тактические навыки игры в волейбол, настольный теннис

- развиты двигательные умения и навыки.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу и настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;

Программа состоит из 2 модулей: волейбол и настольный теннис.

Календарный учебный график

Сроки реализации, кол-во учебных недель	Сроки реализации модуля, количество часов в неделю			Режим занятий
	Волейбол		Теннис	
С 05.09.2024г. по 25.05.2025г. 33 недели.	С 05.09. 24г. по 25.05.2025г. 6ч. В неделю.		С 05.09. 24г. по 25.05.2025г. 3ч. В неделю.	1 занятие по 2 часа (90мин.) Перерыв(10мин.)

Учебный план модуль «Волейбол»

№ п.п	Модуль	Количество часов			Формы аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	«Волейбол».				
1	Инструктаж по технике безопасности.	2	—	2	Беседа, инструктаж, презентации.
2	История возникновения игры и правила.	2	—	2	Беседа, инструктаж, презентации.
3	Техническая подготовка.		35	35	В процессе занятий
4	Тактическая подготовка.		35	35	В процессе занятий
5	Общая физическая подготовка.		30	30	В процессе занятий
6	Специальная физическая подготовка.		30	30	В процессе занятий
7	Игровая подготовка.		44	44	В процессе занятий
8	Инструкторская и судейская практика.	2	2	4	В процессе занятий

9	Участие в соревнованиях.	—	10	10	Результаты
10	Сдача контрольных нормативов.	—	6	6	Зачёт.
				198ч.	

Тематическое планирование модуль «Волейбол»

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия по « Волейболу».	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теория и практика.	6	Т. Б.. На занятиях по Волейболу. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	Спорт.зал.	
2	сентябрь			Практика.	6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. Контрольные нормативы.	Спорт.зал.	
3	сентябрь			Практика.	6	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.	Спорт.зал.	
4	сентябрь			Практика.	6	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	Спорт.зал.	
5	октябрь			Практика.	6	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Спорт.зал.	
6	октябрь			Практика.	6	Бег с препятствиями Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Спорт.зал.	
7	октябрь			Практика.	6	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Спорт.зал.	
8	октябрь			Практика.	6	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств.	Спорт.зал.	
9	ноябрь			Практика.	6	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спорт.зал.	
10	ноябрь			Практика.	6	Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.	Спорт.зал.	
11	ноябрь			Практика.	6	Нижняя прямая подача. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.	Спорт.зал.	
12	ноябрь			Практика.	6	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача	Спорт.зал.	
13	декабрь			Практика.	6	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спорт.зал.	
14	декабрь			Практика.	6	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	Спорт.зал.	

						Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.		
15	декабрь			Практика.	6	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6,1,5 в зону 3.	Спорт.3 ал.	
16	декабрь			Практика.	6	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	Спорт.3 ал.	
17	январь			Практика.	6	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	Спорт.3 ал.	
18	январь			Практика.	6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.	Спорт.3 ал.	
19	январь			Практика.	6	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Инструкторская и судейская практика.	Спорт.3 ал.	
20	февраль			Практика.	6	Контрольная игра. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	Спорт.3 ал.	
21	февраль			Практика.	6	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	Спорт.3 ал.	
22	февраль			Практика.	6	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Спорт.3 ал.	
23	февраль			Практика.	6	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, вне посредственной близости от нее.	Спорт.3 ал.	
24	март			Практика.	6	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками по слепой дачи в зонах 6,5,1 и зону 3 (2).	Спорт.3 ал.	
25	март			Практика.	6	Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Нижняя боковая подача на точность.	Спорт.3 ал.	
26	март			Практика.	6	Верхняя подача на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	Спорт.3 ал.	
27	апрель			Практика.	6	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого	Спорт.3 ал.	

						нападающего удара походу в зонах 4,2.		
28	апрель			Практика.	6	Тактика нападения: индивидуальные действия. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости.	Спорт.з ал.	
29	апрель			Практика.	6	Тактика нападения: командные действия. Контрольная игра	Спорт.з ал.	
30	апрель			Практика.	6	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Прием мяча сверху двумя руками по слеподачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	Спорт.з ал.	
31	май			Практика.	6	Контрольные нормативы ОФП. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спорт.з ал.	
32	май			Практика.	6	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спорт.з ал.	
33	май			Практика.	6	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	Спорт.з ал.	

Учебный план модуль «Теннис»

№ п.п	Модули	Количество часов			Формы аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	«Настольный теннис».				
1	Инструктаж по технике безопасности.	2	–	2	Знания
2	История возникновения игры и правила.	2	–	2	Знания
3	Техническая подготовка.	–	12	12	В процессе занятий
4	Тактическая подготовка.	–	12	12	В процессе занятий
5	Общая физическая подготовка.	–	10	10	В процессе занятий
6	Специальная физическая подготовка.	–	10	10	В процессе занятий
7	Игровая подготовка.	–	34	34	В процессе занятий
8	Инструкторская и судейская практика.	2	2	4	В процессе занятий
9	Участие в соревнованиях.	–	10	10	Результаты
10	Сдача контрольных нормативов.	–	3	3	Зачёт.
				99ч.	

Тематическое планирование модуль «Теннис»

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия по «Настольному теннису».	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теория и практика.	3	Техника безопасности на занятиях. Особенности настольного тенниса. Работа ног, положение корпуса.		
2	сентябрь			Практика.	3	Актуальность, популярность настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль. Влияние настольного тенниса. Работа ног, положение корпуса.	Спорт. зал.	
3	сентябрь			Практика.	3	Техника движения ногами, руками в игре.	Спорт. зал.	
4	сентябрь			Практика.	3	Работа плеча, предплечья и кисти.	Спорт. зал.	
5	октябрь			Практика.	3	Изучение хваток, изучение выпадов.	Спорт. зал.	
6	октябрь			Практика.	3	Техника постановки руки в игре.	Спорт. зал.	
7	октябрь			Практика.	3	Движение ракеткой и корпусом.	Спорт. зал.	
8	октябрь			Практика.	3	Владение ракеткой и передвижения у стола.	Спорт. зал.	
9	ноябрь			Практика.	3	Передвижение игрока приставными шагами.	Спорт. зал.	
10	ноябрь			Практика.	3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	Спорт. зал.	
11	ноябрь			Практика.	3	Обучение техники подачи прямым ударом.	Спорт. зал.	
12	ноябрь			Практика.	3	Обучение движениям при выполнении ударов	Спорт. зал.	
13	декабрь			Практика.	3	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	Спорт. зал.	
14	декабрь			Практика.	3	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	Спорт. зал.	
15	декабрь			Практика.	3	Учебная игра с изученными элементами.	Спорт. зал.	
16	декабрь			Практика.	3	Основные тактические варианты игры.	Спорт. зал.	
17	январь			Практика.	3	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	Спорт. зал.	
18	январь			Практика.	3	Свободная игра на столе.	Спорт. зал.	
19	январь			Практика.	3	Подача справа и слева.	Спорт. зал.	

				ика.			зал.	
20	февраль			Практика.	3	Открытая и закрытая ракетка	Спорт. зал.	
21	февраль			Практика.	3	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	Спорт. зал.	
22	февраль			Практика.	3	Обучение техники подачи прямым ударом	Спорт. зал.	
23	февраль			Практика.	3	Учебная игра с ранее изученными элементами.	Спорт. зал.	
24	март			Практика.	3	Обучение техники «наката» в игре.	Спорт. зал.	
25	март			Практика.	3	Применение «подставки» в игре.	Спорт. зал.	
26	март			Практика.	3	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	Спорт. зал.	
27	апрель			Практика.	3	Изучение техники элемента «подрезка»	Спорт. зал.	
28	апрель			Практика.	3	Тактика игры атакующего.	Спорт. зал.	
29	апрель			Практика.	3	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	Спорт. зал.	
30	апрель			Практика.	3	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	Спорт. зал.	
31	май			Практика.	3	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	Спорт. зал.	
32	май			Практика.	3	Подача слева с верхним вращением мяча	Спорт. зал.	
33	май			Практика.	3	Контрольные нормативы.	Спорт. зал.	
					99ч.			

Материально – техническая база:

Учебное помещение:

Спортивный зал размер (9/18 м.);

Инвентарная комната;

Раздевалки (дев.) и (мал.);

Туалеты (дев.) и (мал.);

душевые (дев.)и (мал.);

Материально-техническое обеспечение;

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Щиты баскетбольные - 2 шт.
3. Гимнастическая стенка - 1 шт.
4. Гимнастические скамейки – 4 шт.
5. Гимнастические маты – 6 шт.

6. Скакалки- 15 шт.
7. Стол теннисный – 3шт.
8. Мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
9. Мячи волейбольные – 8 шт.
10. Мячи баскетбольные – 10 шт.
11. Мячи футбольные – 4 шт.
12. Ракетки теннисные – 6 шт.
13. Секундомер – 2 шт.
14. Свисток – 2 шт.
15. Рулетка - 1 шт.

Информационное обеспечение;

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.
-
- Картотека упражнений по волейболу и теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в данных видах спорта.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игр».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства ».
- Регламент проведения турниров различных уровней.
-

Кадровое обеспечение

Преподаватель Белый Владимир Геннадьевич 1 квалификационная категория. Учитель физической культуры, педагогический стаж – 26 лет.

Повышение квалификации

Удостоверение: «Современные тренды в системе дополнительного образования» (36 часов);

«Современные подходы к преподаванию по дополнительным программам в области физической культуры и спорта» (72 часа)

«Оказание первой доврачебной помощи учащимся во время пребывания в образовательном учреждении» (16 часов)

Воспитательные задачи:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Учебно-методическое обеспечение программы «Спортивные игры»

1. А.П.Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11классы»-М: «Просвещение», 2008год.2.В.И.Лях,А.А.Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа1-11классы»-М:«Просвещение», 2008год.
2. Р.И. Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическаякультура»- М:»Просвещение»,2012г.
- 3.Р.И. Тарнопольская, Б.И.МишинУчебник1,2,3,4 »Физическая культура»- М:»Просвещение»,2011,2012,2014ггг.
4. А.П.МатвеевУчебникдля5,6-7,8-9класса»Физическаякультура»- М:»Просвещение»,2011г.
- 5.В.И.Лях,А.А.Зданевич Учебникдля10-11класса »Физическая культура» М:»Просвещение»,20