

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

СОГЛАСОВАНО

Решением

Научно-методического совета
от 28.08.2026, протокол № 1



Т.С. Симонова

«1» сентября 2026 года

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Дополнительная общеразвивающая программа
(Физкультурно-спортивная направленность)

Екатеринбург

2026

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчики: Шibaкин С.В., преподаватель первой квалификационной категории
Романчук Ю.А., преподаватель первой квалификационной категории

Содержание

Пояснительная записка	4
Целесообразность и актуальность введения данного курса	4
Цель программы	5
Задачи программы	5
Организационная модель проектирования дополнительной общеразвивающей программы	6
Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	6
Учебный план	6
Содержание программы	7
Тематический план	7
Комплекс организационно-педагогических условий	10
Формы аттестации	10
Методическое обеспечение	10
Список литературы	11
Приложение 1	12
Приложение 2	13

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 № 678-р)
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Программа студии предназначена для студентов Свердловского областного педагогического колледжа различных специальностей, имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа - углублённая, т.е. в занятиях физической культурой и спортом; модифицированная, развитие гражданско-патриотического воспитания, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию учащихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся.

Актуальность:

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Срок обучения – один год. Наполняемость группы составляет не менее 25 человек.

По итогам освоения программы студентам вручается сертификат.

Срок реализации программы и режим занятий

Срок обучения	Часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	1 сем. – 16 недель по 2 часа. 2 сем. – 20 недель по 2 часа;	36	72 ч.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на развитие следующих компетенций студентов:

О.К.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения

профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

О.К 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12 Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Цель программы «Спортивные игры» - создание условий для формирования физической культуры обучающихся посредством спортивных игр.

Задачи:

1. Популяризировать спортивные игры как вид спорта и активного отдыха.
2. Ознакомить с основными правилами игры в баскетбол, волейбол.
3. Обучить технике игры в защите и нападении.
4. Обучить тактическим приемам игры.
5. Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Деятельность спортивной секции направлена на развитие следующих направлений воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое
2. Профессионально-ориентирующее (развитие карьеры)
3. Спортивное и здоровьеориентирующее
4. Культурно-творческое
5. Студенческое самоуправление

Организационная модель проектирования дополнительной общеразвивающей программы:

№	Показатель	Специфика реализации
1.	Количество обучающихся	25 человек
2.	Возраст обучающихся	От 15 до 21 года
3.	Срок обучения	9 месяцев (сентябрь – май)
4.	Количество часов:	В год: 72 В неделю: 2 1 семестр: 32 2 семестр: 40

5.	Особенности состава обучающихся	Однородный – неоднородный (смешанный); Постоянный; в том числе студенты, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации
6.	Форма обучения	Очная
7.	Особенности организации образовательного процесса	• традиционная форма; • с применением дистанционных технологий;
8.	Направленность	физкультурно-спортивная
9.	Язык	русский
10.	Учебные дисциплины	нет
11.	Практика	нет

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

– развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации);

– развитие скоростных, скоростно-силовых качеств (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливости (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью), а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.);

– развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.);

– воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В рамках реализации программы предполагается участие студентов в профессиональных и творческих конкурсах, фиксация результатов в индивидуальной траектории развития.

– стабильность состава занимающихся в студии;

– динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого семестра),

– результаты участия в соревнованиях.

Способы оценки результатов деятельности студии и виды контроля:

Входной контроль - определение опыта участия и организации мероприятий, ожидания от секции (беседа).

Текущий контроль - определение степени усвоения обучающимися учебного и практического материала (учет участия в мероприятиях колледжа, города, области, России).

Промежуточный контроль - определение результатов обучения за 1 семестр (зачет, отражающийся в журнале студии).

Итоговый контроль - с целью определения изменения уровня развития обучающихся и их творческих способностей (зачет по итогам учебного года, беседа).

Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов
---	--------------	------------------

		теория	практика
1.	Волейбол	2	30
2.	Баскетбол	2	38
	Итого: 144 часа	4 часа	68 часов

Содержание программы

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в мини-баскетбол.

Техническая подготовка. Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Общефизическая подготовка (на каждом занятии) Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Соревнования. Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки Умения, и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

Тематический план

№	Наименование темы	Количество часов
	Раздел «Волейбол»	

1.	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи.	2
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	2
3.	Специальная беговая подготовка с элементами волейбольных перемещений (рывки, приставные шаги, старты из разных положений, имитация перемещений к мячу).	2
4.	Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжок в высоту с места.	2
5.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	2
6.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития прыгучести.	2
7.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи.	2
8.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	2
9.	Приём и передача мяча в усложнённых условиях (после падения, в движении, с отскоком от стены, с изменением траектории).	2
10.	Техника нападения. Подачи мяча. Нижняя прямая подача	2
11.	Техника нападения. Подачи мяча. Верхняя прямая подача	2
12.	Инструкторская практика. Участие в проведении соревнования.	2
13.	Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	2
14.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	2
15.	Учебно-тренировочные игры по правилам соревнований.	2
16.	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.	2
Итого в 1 семестре		32 часа
Раздел «Баскетбол»		
1.	Общefизическая подготовка. Функциональный тренинг для баскетболиста (упражнения на стабильность кора, баланс на полусферах, работа с эспандерами в движении).	2
2.	Общefизическая подготовка. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками метанием, элементами сопротивления.	2
3.	Общefизическая подготовка. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в разных сочетаниях.	2
4.	Техника нападения. Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами.	2

5.	Техника нападения. Техника передвижения. Остановка во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов	2
6.	Техника нападения. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.	2
7.	Техника нападения. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.	2
8.	Техника нападения. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.	2
9.	Техника нападения. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	2
10.	Техника нападения. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита.	2
11.	Техника защиты. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны, назад.	2
12.	Техника защиты. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	2
13.	Техника защиты. Перехват мяча.	2
14.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	2
15.	Тактика защиты. Командные действия. Позиционная защита, зонная защита.	2
16.	Инструкторская практика. Судейство учебных игр. Судейство и ведение протокола матча с использованием официальных правил FIBA, а также разбор спорных моментов по видео	2
17.	Инструкторская практика. Участие в проведении соревнования.	2
18.	Инструкторская практика. Помощь при проведении занятий.	2
19.	Учебно-тренировочные игры по правилам соревнований.	2
20.	Сдача контрольных нормативов по технической подготовленности.	2
Итого за 2 семестр		40 часов
Всего по программе		72 часа

Комплекс организационно-педагогических условий

Спортивный комплекс:

- универсальный спортивный зал;
- зал фитнеса;
- тренажерный зал;
- открытый стадион широкого профиля;

№п/п	Наименование	Количество
1.	Конструкция волейбольных стоек	2
2.	Защитные чехлы для волейбольных стоек	6
3.	Волейбольная сетка	1
4.	Мяч волейбольный	30
5.	Мяч баскетбольный	30
6.	Баскетбольное кольцо	2
7.	Доска тактильная	1
8.	Мяч набивной	10
9.	Свисток	1
10.	Секундомер	1
11.	Скакалка	20
12.	Фишки	20
13.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	3
14.	Корзина для мячей	2
15.	Мяч теннисный	15
16.	Полусферы балансировочная	2
17.	Насос для накачивания мячей с иглой	1
18.	Скамейка гимнастическая	6
19.	Утяжелитель для ног	15
20.	Утяжелитель для рук	15
21.	Эспандер резиновый ленточный	24

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме: участия в соревнованиях и турнирах разного уровня, с присвоением спортивных разрядов. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в соревнованиях. Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного периода.

Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

Словесный (рассказ, объяснение)

Наглядный (показ техники элементов)

Практический (выполнение упражнений)

Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Спорт, 2019. – 184 с., ил. – Библиогр.: с. 182-183. – 100 экз. – ISBN 978-5-907225-03-9. – Текст : непосредственный.
2. Волейбол : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М. : Советский спорт, 2012. – 112 с. – Библиогр.: с. 109-110. – 300 экз. – ISBN 978-5-9718-0630-1. – Текст : непосредственный.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : Спорт, 2020. – 200 с. – Библиогр.: с. 195-198. – 150 экз. – ISBN: 978-5-906132-49-9. – Текст : непосредственный.
4. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011 – 77 с. : ил. – 200 экз. – ISBN 978-5-09-017992-8. – Текст : непосредственный.
5. Колос, В.М. Баскетбол: теория и практика / В.М. Колос. – Минск : Полымя, 1989. – 165 с. ; ил. 21 см. Библиогр.: с. 161-163. – 300 экз. – ISBN 5-345-00259-2 – Текст : непосредственный.
6. Спортивные игры. Техника, тактика и методика обучения: учебник для высш. учеб. завед. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М. : Академия, 2008. – 517, [1] с. : ил., табл. – (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). – Библиогр. в конце глав. – Авт. указаны на обороте тит. л. – ISBN 978-5-7695-5517-6 (в пер.) : Б. ц. – Текст : непосредственный.
7. Суслов, Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика / под общей ред. Ф.П. Суслов. – М. : Спорт, 2018. – 320 с. – Библиогр.: с. 315-318. – 100 экз. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст : непосредственный.
8. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с. – Библиогр.: с. 126-127. – 300 экз. – ISBN – Текст : непосредственный.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель: выявление уровня развития обучающегося и его соответствие прогнозируемому результату дополнительной образовательной программы.

Самоанализ результатов деятельности по итогам учебного года
Учебный год: 2026-2027

1. Фамилия, имя, группа _____

2. Итоги прошедшего года для меня: _____

3. Из запланированного мне удалось выполнить: _____

4. Невыполненным оказалось _____,

потому что: _____

5. В результате освоения данной программы для меня стало важным: _____

6. Для меня самым значимым и запоминающимся было:

7. Мои представления о себе за прошедший год изменились: _____

8. На сегодняшний день для меня наиболее предпочтительным является:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
Свердловский областной педагогический колледж

СЕРТИФИКАТ

Участнику _____

в качестве исполнителя _____

за освоение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры»
в 2026- 2027 учебном году.

Директор

Т.С.Симонова