

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования №170
Колпинского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
ГБОУ Центра образования №170
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2026 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
ГБОУ Центра образования № 170
Санкт-Петербурга
Приказ №233 от 01.09.2026 года
_____ Т.А.Куташова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ПроСпорт»

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Глазкова Илона Владимировна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 13–17 лет, включая обучающихся с ОВЗ (с учетом рекомендаций по физической нагрузке).

Актуальность программы: подростковый возраст (13–17 лет) — ключевой этап формирования физических, психоэмоциональных и социальных навыков. В это время активно развивается опорно-двигательный аппарат, формируется осанка, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, и одновременно происходит становление личности. Однако современные исследования и статистика указывают на снижение уровня двигательной активности подростков, рост случаев нарушений осанки, избыточной массы тела, стрессовых состояний и социальной изоляции.

Программа «ПроСпорт» отвечает на эти вызовы через систематическую физическую нагрузку в игровой форме, способствующую укреплению здоровья, развитию силы, выносливости, координации и гибкости; формирование устойчивого интереса к спорту через разнообразие игровых видов (волейбол, футбол, теннис, баскетбол), что помогает каждому ребёнку найти «свой» вид деятельности; развитие коммуникативных и лидерских навыков, необходимых для успешной социализации и будущей профессиональной реализации.

Таким образом, программа не только решает задачи физического воспитания, но и способствует гармоничному развитию личности, укреплению психического здоровья и формированию ценностей здорового образа жизни.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и сроки освоения: срок реализации – 1 год. Количество часов – 144 часа.

Цель программы: создание безопасной и мотивирующей образовательной среды, в которой подростки смогут освоить основы техники и тактики игровых видов спорта (волейбол, футбол, теннис, баскетбол), укрепить физическое здоровье, развить психоэмоциональную устойчивость и коммуникативные навыки, а также сформировать долгосрочную мотивацию к систематической физической активности и здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Ознакомить обучающихся с правилами, техникой и тактикой волейбола, футбола, тенниса и баскетбола.
- Научить применять освоенные технические приёмы в учебно-игровых и соревновательных ситуациях.
- Формировать умения планировать тренировочный процесс и вести простой дневник самоконтроля.

Развивающие:

- Развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию и ловкость.
- Совершенствовать реакцию, пространственную ориентацию и способность принимать решения в условиях дефицита времени.
- Развивать навыки командного взаимодействия, лидерства и ответственности.

Воспитательные:

- Формировать устойчивую мотивацию к физической активности и здоровому образу жизни.

- Воспитывать культуру честной игры, толерантность, уважение к партнёрам, соперникам и судейским решениям.
- Формировать бережное отношение к своему здоровью и безопасности окружающих.
- Создавать атмосферу взаимопомощи и поддержки, способствующую интеграции детей с ОВЗ в спортивную и социальную среду.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия приема на обучение: обучающиеся от 13 до 17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой.

Формы организации занятий определяют, в каком режиме проводится обучение, и как распределяется учебное время:

- Групповые тренировочные занятия (в спортивном зале и на открытых площадках) — основная форма, включающая разминку, развитие физических качеств, освоение технических элементов и учебно-игровые модули.
- Игровые формы: спортивные эстафеты, мини-турниры, командные соревнования, смешанные матчи с адаптацией правил.
- Практикумы: обучение элементам судейства, оказанию первой помощи при спортивных травмах, техникам безопасного поведения на спортивных объектах.
- Проектная деятельность: разработка сценариев и планов проведения турниров, оформление маршрутных листов для спортивных станций, подготовка инвентаря и разметки площадок.

Формы проведения занятий: занятие может быть построено как в традиционной форме, так могут быть использованы и другие формы.

- Теоретические занятия — вводные беседы, инструктажи по технике безопасности, разбор правил и тактики спортивных игр, обсуждение основ здорового образа жизни и спортивного этикета.
- Практические занятия — отработка технических приёмов, тренировки по развитию физических качеств, учебные игры в зале и на открытых площадках.
- Игровые занятия — командные матчи, мини-турниры, спортивные эстафеты, сюжетные игровые задания (например, «спасение мяча», «командная атака»).
- Интегрированные занятия — сочетание теоретической части (правила, стратегия, тактика) с непосредственной практикой на площадке.
- Моделирование игровых ситуаций — разыгрывание условных сценариев (дефицит времени, игра в меньшинстве, форсированная атака или защита), отработка реакций в нестандартных условиях.
- Самостоятельная деятельность — индивидуальные тренировки, подготовка и разметка площадки, подбор инвентаря, разработка собственных упражнений или мини-игр для команды.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- Формирование устойчивой мотивации к регулярной физической активности и здоровому образу жизни.
- Развитие ответственности, дисциплинированности и умения работать в команде.
- Воспитание толерантности, взаимоуважения и готовности оказывать помощь товарищам.
- Формирование позитивного эмоционального отношения к занятиям спортом и уверенности в собственных силах.
- Принятие ценностей честной игры, соблюдение спортивного этикета.

Метапредметные результаты:

- Умение планировать и оценивать собственную физическую подготовку и прогресс.
- Развитие навыков эффективной коммуникации и распределения ролей в команде.
- Формирование навыков анализа игровых ситуаций и принятия решений в ограниченное время.
- Владение базовыми приёмами само- и взаимоконтроля на тренировках и соревнованиях.
- Способность адаптироваться к новым условиям и изменяющимся правилам игры.

Предметные результаты:

- Владение базовыми технико-тактическими навыками в волейболе: стойка, перемещения, подачи, приём, передача, нападающий удар, блок.
- Владение базовыми приёмами в футболе: ведение, приём и передача мяча, удары по воротам, финты, открывания и действия при стандартах.
- Освоение основных элементов в теннисе: стойка, хват, подача, форхенд, бэкхенд, приём подачи, игра у сетки.
- Освоение основных навыков баскетбола: ведение обеими руками, передачи, бросок с места и в движении, подбор, элементы тактических взаимодействий.
- Знание правил и сигналов судей по каждому виду спорта, умение применять их на практике.
- Развитие физических качеств: силы, выносливости, скорости, гибкости, координации.
- Умение вести учёт тренировочной активности и отслеживать индивидуальный прогресс.

Виды контроля

Контроль освоения программы осуществляется в форме текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль — проводится в рамках каждого модуля (волейбол, футбол, теннис, баскетбол).

Формы: наблюдение за техникой и вовлечённостью, выполнение упражнений и нормативов, мини-тесты по правилам, чек-листы активности, само- и взаимооценка, устная рефлексия по итогам занятия.

Промежуточный контроль — после завершения ключевых блоков программы.

Формы: ведение «спорт-дневника», командные задания по тактике, обсуждение личных и командных достижений.

Итоговый контроль — в конце программы.

Формы: защита мини-проекта (например, сценарий турнира), портфолио с фиксацией прогресса, командное выступление или показательные матчи, финальная рефлексия, анкетирование участников.

Методы проверки знаний и умений:

- Наблюдение за действиями и вовлечённостью обучающихся.
- Практические испытания: выполнение технических элементов, участие в учебных играх, прохождение спортивных станций.
- Мини-тесты и блиц-опросы по технике безопасности, правилам видов спорта.
- Самооценка и взаимооценка по чек-листам и индивидуальным карточкам.
- Рефлексия: устный или письменный разбор прогресса («что получилось», «над чем поработать»).
- Презентации и защита проектов (спорт-дневник, тактическая схема, план турнира).
- Портфолио достижений: фиксация индивидуального роста и участия в мероприятиях.

Методическое обеспечение программы:

- Рабочая программа с тематическим планированием.
- Инструкции и памятки по технике безопасности, оказанию первой помощи.
- Чек-листы, дневники активности, карточки самооценки.
- Примеры нормативов и заданий с вариативной сложностью.
- Видеоматериалы и презентации по технике и тактике игровых видов спорта.
- Сценарии и формы фиксации результатов (портфолио, таблицы учёта, бланки оценки).

Материально-техническое обеспечение программы:

Помещения: спортивный зал, открытая спортивная площадка, при необходимости — зал с теннисным столом.

Инвентарь: мячи разного типа и размера (для каждого вида спорта), скакалки, маты, фишки, сетки.

Оборудование: секундомеры, разметка площадки, счётчики, корзины для мячей, инвентарь для стационарных игр.

Кадровое обеспечение программы:

- педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ блока	Тематика блока	Часы всего	Теория (ч)	Практика (ч)	Формы контроля
1	Вводный модуль: цели программы, ТБ, тестирование ОФП, основы ЗОЖ	8	3	5	Тесты ОФП, устный опрос по ТБ
2	Волейбол: история, правила, техника (стойка, перемещения, передачи)	16	4	12	Наблюдение, мини-игры, чек-листы
3	Волейбол: подача, приём, нападающий удар, блок, тактика	16	3	13	Мини-турнир, анализ игры
4	Футбол: история, правила, техника (ведение, приём, передача)	16	4	12	Упражнения, блиц-тест по правилам
5	Футбол: удары, финты, стандарты, тактика	16	3	13	Учебный матч, командный разбор
6	Теннис (настольный): история, правила, техника подачи и ударов	16	4	12	Наблюдение, соревнование на точность
7	Теннис: тактика розыгрыша, игра в парах, адаптивные формы	16	3	13	Мини-турнир, самооценка
8	Баскетбол: история, правила, техника (ведение, передачи, броски)	16	4	12	Упражнения, блиц-тест по правилам
9	Баскетбол: подбор, тактика, командные взаимодействия	16	3	13	Учебный матч, командный разбор
10	Итоговый модуль: презентация проектов, рефлексия	8	2	6	Показательные матчи, портфолио, анкетирование
ИТОГО		144	33	111	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к ДОП «ПроСпорт»

Содержание программы:

1. Вводный модуль: цели программы, ТБ, тестирование ОФП, основы ЗОЖ.

Теоретическое содержание. Знакомство с целями и задачами программы, правила поведения на тренировках, техника безопасности, основы здорового образа жизни, структура тренировочного процесса.

Практическое содержание. Тестирование общей физической подготовки (челночный бег, гибкость, сила), упражнения на разминку и заминку, освоение базовых упражнений на координацию.

Контроль: тесты ОФП, устный опрос по технике безопасности.

2. Волейбол: история, правила, техника (стойка, перемещения, передачи).

Теоретическое содержание. Краткая история, правила игры, сигналы судей, стойка, перемещения, виды передач.

Практическое содержание. Отработка стойки и перемещений, техника нижней и верхней передачи, приём мяча от нападающего удара, простые игровые упражнения.

Контроль: наблюдение, мини-игры, чек-листы выполнения.

3. Волейбол: подача, приём, нападающий удар, блок, тактика.

Теоретическое содержание. Виды подач, техника нападающего удара, блок, построения в защите и нападении.

Практическое содержание. Выполнение подач, приём подачи, удары по мячу с места, блокирование у сетки, отработка игровых комбинаций.

Контроль: мини-турнир, анализ командных действий.

4. Футбол: история, правила, техника (ведение, приём, передача).

Теоретическое содержание. История и правила, техника ведения, приёма, коротких и средних передач.

Практическое содержание. Введение мяча с изменением направления, приём и передача в движении, упражнения на контроль мяча, учебные игры 3×3 и 4×4.

Контроль: упражнения, блиц-тест по правилам.

5. Футбол: удары, финты, стандарты, тактика.

Теоретическое содержание. Удары по воротам, финты, стандарты (аут, угловой, штрафной), базовые схемы расположения игроков.

Практическое содержание. Удары подъёмом и внутренней стороной стопы, дриблинг с обводкой, выполнение стандартов, учебный матч 5×5.

Контроль: учебный матч, командный разбор.

6. Теннис (настольный): история, правила, техника подачи и ударов.

Теоретическое содержание. История и правила, стойка, хват ракетки, техника подачи, форхенд и бэкхенд.

Практическое содержание. подача по целям, удары форхендом и бэкхендом, приём подачи, упражнения на точность и контроль мяча.

Контроль: наблюдение, соревнования на точность.

7. Теннис: тактика розыгрыша, игра в парах, адаптивные формы.

Теоретическое содержание. Тактика розыгрыша, игра в парах, адаптация правил для инклюзивных групп.

Практическое содержание. розыгрыши на ограниченной зоне, парные игры, адаптированные упражнения для участников с ОВЗ, мини-турниры

Контроль: мини-турнир, самооценка по чек-листу.

8. Баскетбол: история, правила, техника (ведение, передачи, броски).

Теоретическое содержание. История и правила, техника ведения мяча, передачи, базовые виды бросков.

Практическое содержание. Ведение обеими руками, передачи грудью, с отскоком и над головой, броски с места, упражнения на координацию и точность.

Контроль: упражнения, блиц-тест по правилам.

9. Баскетбол: подбор, тактика, командные взаимодействия.

Теоретическое содержание. Подбор, тактика защиты и нападения, взаимодействия «передай-выбей» и заслоны.

Практическое содержание. Отработка подбора, быстрый прорыв, постановка заслонов, учебные матчи 3×3 и 5×5.

Контроль: учебный матч, командный разбор.

10. Итоговый модуль: презентация проектов, рефлексия.

Теоретическое содержание. Подведение итогов, анализ достижений, планирование личной спортивной активности на будущее.

Практическое содержание. Показательные матчи, презентации проектов, спортивные эстафеты.

Контроль: показательные матчи, портфолио, анкетирование.

Методические материалы

В процессе реализации программы «ПроСпорт» используются современные методические, дидактические и цифровые материалы, направленные на обеспечение доступности, вовлечённости, безопасности и результативности образовательного процесса. Особое внимание уделяется формированию устойчивых двигательных навыков, развитию технико-тактической подготовки, командному взаимодействию.

Используемые материалы:

- Авторские методические разработки педагога (конспекты занятий, поурочные планы, сценарии турниров).
- Инструкции, памятки, чек-листы по технике выполнения упражнений, правилам командных взаимодействий, алгоритмам оказания первой помощи.
- Раздаточные материалы: карточки упражнений, схемы тренировочных комплексов, маршрутные листы для спортивных станций, тренировочные дневники.
- Видеоуроки и презентации по темам: разминка и заминка, силовая и функциональная тренировка, работа в команде, основы первой помощи, техника и тактика игровых видов спорта.
- Цифровые ресурсы: онлайн-платформы с видеоинструкциями, трекеры привычек и физической активности, генераторы заданий, карточки самоконтроля.
- Тестовые и рефлексивные материалы: входной и итоговый контроль, командные и индивидуальные опросы, листы самоанализа.

Принципы методического обеспечения:

- *Доступность* — учёт возраста, уровня физической подготовки и особенностей здоровья, включая адаптацию содержания для детей с ОВЗ.
- *Наглядность* — использование схем, карточек, графических моделей, видеоинструкций и презентаций.
- *Целенаправленность* — ориентация на достижение конкретных целей каждого занятия и этапа, закрепление ключевых навыков.
- *Индивидуализация* — возможность выбора уровня нагрузки, самостоятельная постановка задач и отслеживание личного прогресса.
- *Результативность* — акцент на личностный рост, развитие физических и волевых качеств, повышение самооценки.

Дидактические материалы:

- Карточки упражнений по направлениям.
- Чек-листы самооценки и листы наблюдений.
- Таблицы самонаблюдения и трекеры прогресса.
- Глоссарии по ключевым спортивным понятиям.
- Раздаточные материалы для подготовки и проведения турниров.
- Входной и итоговый тест, блиц-опросы.

Электронные образовательные ресурсы:

- Видеоуроки по элементам спортивной подготовки.
- Презентации по темам физической культуры и безопасности.
- Интерактивные формы тестирования (Яндекс-формы).
- Мотивационные цифровые трекеры (для учёта привычек, активности и участия в командных задачах).

Список литературы для педагога:

1. Агапова, Е. В. Инклюзивное физическое воспитание: методические подходы и технологии. — М.: Спорт, 2021. — 180 с.
2. Антипова, Л. А. Современные методики обучения игровым видам спорта. — СПб.: Лань, 2022. — 224 с.
3. Баранова, Н. Ю. Педагогические технологии в дополнительном образовании спортивной направленности. — М.: Академия, 2020. — 198 с.
4. Гаврилова, М. П. Инновационные формы и методы тренировки подростков. — Казань: Центр спорта, 2021. — 176 с.
5. Захарова, О. П. Организация тренировочного процесса в условиях инклюзии. — М.: Просвещение, 2023. — 210 с.
6. Корниенко, В. В. Тактика и техника в командных видах спорта. — М.: Советский спорт, 2021. — 240 с.
7. Литвиненко, С. А. Тренировка юных спортсменов: теория и практика. — СПб.: Питер, 2022. — 256 с.
8. Михайлова, Е. Н. Психология подросткового спорта. — М.: Юрайт, 2020. — 190 с.
9. Савельев, И. А. Современные подходы к подготовке юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 202 с.
10. Шевченко, Р. С. Организация и проведение спортивных фестивалей и турниров. — Ростов н/Д: Феникс, 2022. — 168 с.

Литература для обучающихся:

1. Алексеев, П. К. Волейбол: базовые техники и упражнения. — М.: Физкультура и спорт, 2023. — 128 с.
2. Баранов, Д. И. Футбол для подростков: шаг за шагом. — СПб.: Лань, 2022. — 140 с.
3. Громова, И. В. Баскетбол: просто о сложном. — М.: Академия, 2021. — 136 с.
4. Дмитриева, С. А. Теннис: первые шаги. — М.: Спорт, 2023. — 110 с.
5. Ермаков, В. Л. Правила игр: волейбол, футбол, теннис, баскетбол. — М.: Феникс, 2020. — 96 с.
6. Иванова, Н. Г. Разминка и заминка: зачем и как. — М.: Юрайт, 2021. — 88 с.
7. Козлова, Т. С. Как быть лидером в команде. — СПб.: Питер, 2020. — 104 с.
8. Петров, А. В. Игры на свежем воздухе. — М.: Просвещение, 2022. — 116 с.
9. Сидорова, Е. М. Спорт и здоровье подростка. — М.: Академия, 2021. — 112 с.
10. Юрченко, М. А. Честная игра: принципы fair play. — Казань: Центр спорта, 2023. — 98 с.

Оценочные материалы

Результативность освоения программы «ПроСпорт» отслеживается на протяжении всего курса. Контроль строится на принципах регулярной обратной связи, учёта индивидуального и командного прогресса, а также мотивационной вовлечённости участников, включая подростков с ОВЗ. Особое внимание уделяется не только спортивно-технической подготовке, но и развитию ответственности, командного взаимодействия, дисциплины и умения действовать в игровых и соревновательных ситуациях.

Входной контроль

Цель: выявить стартовый уровень физической и технической подготовки, знание правил безопасности, готовность к командной работе и мотивацию.

Формы: мини-тест по ОФП (силовая выносливость, координация, скорость); анкетирование об опыте занятий спортом, участии в командных играх и отношении к ЗОЖ; устная беседа: ожидания, цели, возможные опасения.

Текущий контроль

Проводится на каждом занятии, в ходе теоретических и практических модулей.

Формы: педагогическое наблюдение за техникой, активностью и взаимодействием в команде; выполнение индивидуальных и групповых игровых заданий; самооценка и взаимная оценка по чек-листам и карточкам обратной связи; мини-опросы и блиц-викторины по темам: правила игры, техника безопасности, тактика; ведение дневника участника.

Промежуточный контроль

Проводится по завершении ключевых модулей (волейбол, футбол, теннис, баскетбол).

Формы: практическое задание по выполнению основных элементов вида спорта; групповая демонстрация игровых взаимодействий; мини-турнир или учебный матч; командный зачет с анализом тактики; творческое задание (видеоразбор матча, сценарий турнира, разработка адаптированных правил).

Итоговый контроль

Проводится в финале программы.

Формы: защита итогового мини-проекта (план или проведение авторской игры/турнира); портфолио участника (индивидуальный прогресс, командные достижения, отзывы); групповая рефлексия; итоговое анкетирование.

Показатели и критерии результативности освоения ДОП:

Показатель	Уровень	Описание степени выраженности показателя
Предметный: теоретические знания	Высокий	Уверенно оперирует понятиями (ОФП, разминка, техника безопасности, оказание первой помощи), объясняет принципы ЗОЖ и тактические действия в игровых ситуациях.
	Средний	Ориентируется в основных терминах, отвечает с подсказками, допускает неточности в формулировках.
	Низкий	Затрудняется воспроизводить теоретические сведения, не может объяснить ключевые понятия без помощи.
Предметный: специальные практические навыки	Высокий	Самостоятельно выполняет задания, соблюдает технику безопасности, действует уверенно и эффективно в игре.
	Средний	Выполняет упражнения с частичной помощью, знает правила, но допускает технические ошибки.
	Низкий	Требуется постоянного сопровождения, неуверен в действиях, часто нарушает технику выполнения.
Метапредметный	Высокий	Ставит цели, ведёт тренировочный дневник, отслеживает прогресс, применяет знания и навыки вне занятий.
	Средний	Осознаёт динамику, с подсказкой фиксирует результаты, ведёт чек-лист или таблицу прогресса.

	Низкий	Не отслеживает изменения, нуждается в постоянном контроле и внешней мотивации.
Личностный: организационно-волевые, ценностные качества	Высокий	Ответственен, дисциплинирован, проявляет инициативу, уважает правила и традиции команды.
	Средний	Соблюдает режим, активно участвует, выполняет задания вовремя.
	Низкий	Требуется постоянного напоминания, не проявляет интереса к задачам и правилам.
Личностный: поведенческие навыки	Высокий	Уважительно взаимодействует с другими, принимает на себя лидерские или вспомогательные роли, вносит вклад в общее дело.
	Средний	Участвует в командной работе, выполняет поручения, следует правилам общения.
	Низкий	Конфликтен или пассивен, игнорирует правила взаимодействия, не вовлекается в групповую деятельность.

Форма фиксации образовательных результатов — «Карта результативности освоения программы дополнительного образования «ПроСпорт»» (см. Приложение 1).

Оценка каждого показателя осуществляется по **трёхбалльной шкале**:

1 балл — низкий уровень,

2 балла — средний уровень,

3 балла — высокий уровень.

Уровни освоения программы:

Уровень	Баллы
Высокий	13–15 баллов
Средний	8–12 баллов
Низкий	7 и менее

**Карта результативности освоения программы дополнительного образования
«ПроСпорт»**

Ф.И. обучающегося: _____

Возраст: _____ Группа: _____

№	Показатель	Уровень	Баллы (1–3)	Комментарии педагога
1	Теоретические знания			
2	Двигательные и практические навыки			
3	Самоанализ и саморегуляция			
4	Волевые качества			
5	Коммуникативные навыки			

Итоговое количество баллов: _____

Уровень освоения: _____ (высокий / средний / низкий)

Дата заполнения: _____ Подпись педагога: _____