

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА БОГДАНОВИЧ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОЛКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

623511, с. Волковское Богдановичского района Свердловской области пер. Коммунаров, 4  
Телефон: 8 (343) 76 33 5 36 E-mail: [vol\\_sosh@uobgd.ru](mailto:vol_sosh@uobgd.ru)

ПРИНЯТО  
педагогическим Советом  
школы  
протокол № 8 от «31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Волковская СОШ»  
Ситникова М.М.  
Приказ № 61-О от «31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности:  
**«Спортивные и подвижные игры»**

Возраст: 7-12 лет  
Срок реализации: 1 год (34 часа)

Составитель: Демиденко В.М.,  
учитель физической культуры  
МАОУ «Волковская СОШ»

с. Волковское, 2021

**Направленность (профиль) программы.** Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные и подвижные игры» по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации - групповой, по времени реализации – краткосрочной (1год).

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется ее актуальность.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Спортивные и подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченный игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками. Играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила игры и двигательные действия дают обучающимся верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании понятия об отношениях, существующих в обществе.

Таким образом, в программе реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

**Цель курса:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр, развитие чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация спорта и активного отдыха;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игр;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Программа секции «Спортивные и подвижные игры» адресована обучающимся 1 - 5 класса МАОУ «Волковская СОШ»**

**Объем и срок освоения программы** - программа работы секции спортивные и подвижные игры рассчитана на 1 час в неделю по 45 минут и соответственно 34 часа в год

**Формы обучения** – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), групповая.

**Виды занятий**- Игры, ходьба на лыжах, соревнования, эстафеты, оздоровительный бег.

**Формы подведения результатов** – текущий контроль, выполнение нормативов и контрольных срезов, участие в соревнованиях (внутри образовательного учреждения между классами параллели, на муниципальном, региональном уровне), практическое судейство.

### Содержание изучаемой программы

Раздел	Темы
Спортивные игры: (баскетбол, бадминтон, мини-футбол)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила игры;</li> <li>– профилактика травматизма;</li> <li>– элементы техники игры;</li> <li>– тактические комбинации;</li> </ul>
Подвижные игры и эстафеты (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств): «Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробьи и вороны», «Снайперы», «Третий лишний», «Салки», и др.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила игры, эстафет;</li> <li>– техника безопасности во время игры, эстафет;</li> </ul>
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств;</li> </ul>
Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения в движении;</li> <li>– упражнения в парах;</li> <li>– упражнения с мячами;</li> <li>– упражнения на гимнастической стенке;</li> </ul>
Организация и проведение спортивных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Соревнования по подвижной игре "Перестрелка";</li> <li>– Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами баскетбола;</li> <li>– Соревнования по бадминтону;</li> <li>– Турнир по мини-футболу.</li> </ul>

### Учебно-тематический план

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)		
	Всего	Теория	Практика
<b>1. Спортивные игры</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
1.1 «Мини-футбол»	3	1	2
1.2 «Баскетбол»	3	0,5	2,5
1.3 «Бадминтон»	3	0,5	2,5
<b>2. Подвижные игры</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
2.1 «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробьи и вороны»	3	1	2
2.2 «Пионербол»	4	1	3
2.3 «Салки», «Третий лишний», «Снайперы»	3	1	2
<b>3. Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
3.1 Упражнения в движении	4	1	3

3.2 Упражнения с мячами	4	1	3
<b>4. Организация и проведение спортивных мероприятий</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>
<b>5. Всего</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

#### **Личностные результаты**

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

#### **Метапредметные результаты**

- Применять полученные знания в игре;
- Контролировать свое самочувствие;
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определять общую цель и путей её достижения;
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- Излагать факты истории развития волейбола;

#### **Предметные результаты**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы «Спортивные и подвижные игры».**

**Методическое обеспечение программы-**Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации физкультурно-спортивного направления деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов-упражнений.

### **Материально-техническое оснащение внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности**

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. Спортивный зал          | 7. Мяч теннисный            |
| 2. Стенка гимнастическая   | 8. Мяч гимнастический       |
| 3. Скамейка гимнастическая | 9. Мяч баскетбольный        |
| 4. Канат для лазания       | 10. Мяч волейбольный        |
| 5. Коврик гимнастический   | 11. Мяч мини - футбольный   |
| 6. Гимнастические маты     | 12. Скакалка гимнастическая |

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 13. Палка гимнастическая           | 19. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| 14. Сетка для игры в бадминтон     | 20. Ворота футбольные                                |
| 15. Устройство для установки сетки | 21. Сетка для переноса мячей                         |
| 16. Ракетки бадминтонные           | 22. Аптечка медицинская                              |
| 17. Воланы                         | 23. Секундомер.                                      |
| 18. Кегли                          |  |

**Информационное-**Стенды информационные, интернет ресурсы, беседы, средства массовой информации.

**Кадровое обеспечение-** Реализацией данной программы осуществляет педагог, имеющий высшее педагогическое образование, стаж работы по специальности 22 года имеющий первую квалификационную категорию.

**Методические материалы-**Учебники, методическая литература, мониторинг физического развития учащихся, интернет ресурс, таблицы двигательной подготовленности учащихся, мониторинг здоровья учащихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Формы аттестации и оценочные материалы-** Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию. Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре . Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях. Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: - весёлые старты; - спортивные эстафеты; - "День здоровья"

### Календарно-тематическое планирование

№	Раздел программы	Тема
1	Подвижные игры	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на

		занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».
2	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».
3	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробушки».
4	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.
5	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.
6	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.
7	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости.
8	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».
9	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».
10	Подвижные игры	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».
11	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
12	Подвижные игры	Игры с прыжками с использованием скакалки.
13	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».
14	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.
15	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.
16	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».
17	Баскетбол	Правила и история игры Правила безопасности на занятиях баскетболом.
18	Баскетбол	Специальные передвижения без мяча. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.
19	Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
20	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Страна баскетболия».
21	Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей.
22	Общая физическая подготовка	Тестирование координационных способностей.
23	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».
24	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».
25	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».
26	Бадминтон	Правила безопасности на занятиях бадминтоном. История и правила игры
27	Бадминтон	Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.
28	Бадминтон	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. подача волана.
29	Бадминтон	Турнир «Первая ракетка»

30	Мини-футбол	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Правила и история игры.
31	Мини-футбол	Удар по неподвижному и катящему мячу. Остановка мяча, ведение мяча.
32	Мини-футбол	Удары по воротам.
33	Организация и проведение спортивных мероприятий	Турнир по мини-футболу.
34	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Марафон спортивных игр»

#### **Требования к уровню подготовки учащихся**

- Объяснять роль и значение занятий подвижными играми.
- Проводить приёмы страховки и самостраховки во время игр.
- Самостоятельно проводить и организовывать подвижные игры.
- Взаимодействовать с партнёром, командой и соперником.

#### **Диагностический инструментарий для оценки результативности программы**

- Самостоятельная работа в паре.
- Выбор водящего, распределение на команды.
- Условия проведения игры.
- Физическое развитие детей.

#### **Рекомендации к оцениванию знаний**

Кружок «Спортивные и подвижные игры» -это, в первую очередь внеклассная работа, которая формирует у детей способность мыслить, добывать и применять знания, тщательно обдумывать принимаемые решения, чётко планировать действия по достижению целей, эффективно сотрудничать в разнообразных по составу командах.

#### **Критерии оценки результатов**

Регулярная посещаемость кружка, заинтересованность в получении знаний и умений. Умение работать в команде. Самостоятельная работа на основе изученных игр.

#### **Список используемой литературы.**

1. В. И. Лях. А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Москва, «Просвещение» 2010 г.
2. Л.А. Смирнова Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. Москва, 2003 г.
3. Г.Ю. Фокин Уроки физкультуры в начальной школе. «Школьная пресса», Москва, 2003 г.
4. А.И. Фомина Физкультурные занятия и спортивные игры в начальной школе. Москва, «Просвещение», 1984 г.
5. Ю.А. Янсон Уроки физической культуры в школе. «Феникс», 2005 г.

#### **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

##### **Литература для педагога:**

1. В. И. Лях. А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Москва, «Просвещение» 2010 г.
2. Л.А. Смирнова Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. Москва, 2003 г.
3. Г.Ю. Фокин Уроки физкультуры в начальной школе. «Школьная пресса», Москва, 2003 г.
4. А.И. Фомина Физкультурные занятия и спортивные игры в начальной школе. Москва, «Просвещение», 1984 г.
5. Ю.А. Янсон Уроки физической культуры в школе. «Феникс», 2005 г.

##### **Литература для учащихся:**

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 1-5 классов. М.: Просвещение, 2011

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575810

Владелец Ситникова Марина Михайловна

Действителен с 05.09.2021 по 05.09.2022