

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 398  
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 398  
Протокол № 8 от 24.05.2024 г.



Подписано цифровой  
подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 398  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА.  
Дата: 2024.06.14 19:14:43 +03'00'

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ГБОУ школы № 398  
от 14.06.2024 № 14-од

Н.П.Колоколова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Разработчик(и):

Никитина Олеся Сергеевна, педагог  
дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана в соответствии со следующими законами и правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в ГБОУ школе № 398 Санкт-Петербурга.

### **Основные характеристики ДОП**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность реализации.**

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Подвижные игры» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам игр также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают

подвижность суставов пальцев и кистей. При различных играх с мячом ребенок действует обеими руками, правой, левой попеременно. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Через подвижные игры ребенок учится работать в команде, тактическому мышлению.

**Адресат:** обучающиеся 8-10 лет.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения.** Объем программы составляет – 36 часов. Срок освоения программы – 1 год.

**Отличительные особенности:** Отличительной особенностью программы «Подвижные игры» является то, что по программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовленности, детям, достаточно только желания научиться чему-то новому.

**Цель** – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

**Задачи:**

*Обучающие:*

- приобретение необходимых знаний и теоретических сведений;
- обучить основным техническим и тактическим действиям игр.

*Развивающие:*

- формирование основных двигательных качеств;
- укрепление здоровья школьников, за счет активизации деятельности систем организма;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям и здоровому образу жизни;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

*Воспитательные:*

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств
- формирование коммуникативных способностей
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия
- воспитать силу воли, стремление к победе
- развивать интерес к игровым видам спорта

**Планируемые результаты освоения:**

*Личностные результаты:*

- соблюдение правил техники безопасности в спортивном зале;

- повышение своего физического состояния, развитие координации, ловкости, двигательных качеств.

***Предметные результаты:***

- обучение правилам игр;
- выполнение элементов игр;
- знание основам тактических приемов взаимодействия игроков.

***Метапредметные результаты:***

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- способность выполнять задания педагога по плану;
- способность обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и исправлять их;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практике;
- способность общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**Организационно-педагогические условия реализации:**

**Язык реализации** – русский.

**Форма(ы) обучения** – очная.

**Особенности реализации:** дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 2-4 классов. Все занятия по дополнительным программам проводятся после всех уроков основного расписания. Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьников.

**Условия набора и формирования групп:** В группу обучения принимаются все желающие заниматься, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся (сдача практических и теоретических зачётов).

Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15. Занятия очные, при необходимости программа реализуется в заочной форме (с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

**Формы организации и проведения занятий:** групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом,

чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

**Материально-техническое оснащение:** занятия проводятся в спортивном зале, малом зале, стадионе; баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи; скакалки; обручи; гимнастические скамейки и маты; гимнастические стенки; сетка для игры в волейбол; клюшки для флорбола.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1-го года

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Судейство. Правила игры в волейбол.	8	2	6	Стартовая диагностика, практическая работа, устный опрос
2	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	8	2	6	Устный опрос, практическая работа
3	Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.	10	1	9	Устный опрос, практическая работа
4	Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.	6	1	7	Устный опрос, практическая работа
5	Итоговое занятие	4	0	4	Учебная игра
<b>ИТОГО</b>		36	6	30	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий

		обучения по программе			
1 год	02.09.2024	30.05.2025	36	36	очная форма, 2 раза в неделю по 1 часу

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи:

#### *Обучающие:*

- приобретение необходимых знаний и теоретических сведений;
- обучить основным техническим и тактическим действиям игр.

#### *Развивающие:*

- формирование основных двигательных качеств;
- укрепление здоровья школьников, за счет активизации деятельности систем организма;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям и здоровому образу жизни;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

#### *Воспитательные:*

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств
- формирование коммуникативных способностей
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия
- воспитать силу воли, стремление к победе
- развивать интерес к игровым видам спорта

### Содержание обучения

#### 1-ый год обучения

Предлагаемые задания направлены на создание положительной мотивации, на формирование познавательного интереса к двигательным действиям. Эта задача достигается по средствам игры. Ведущая задача педагога – поощрять и поддерживать самостоятельность детей в выполнении задания. В то же время не следует предъявлять жёстких требований к тому, чтобы задания выполнялись каждым учеником идеально. Важно следить, чтобы по мере продвижения в этой деятельности все большее число учащихся группы выполняли правильно. Физическая подготовка на занятии. Важную роль в любой спортивной секции несет в себе общая физическая подготовка. Любому спортсмену необходимо развивать гибкость, выносливость, силу, координацию, скорость, правильно формировать мышечный корсет.

**Общая физическая подготовка** – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с ловлей мячей разного диаметра.

**Подвижные игры.** Основное отличие подвижной игры, от спортивной игры – отсутствие четко регламентированных правил, федерации по виду спорта, профессиональных судей по виду спорта, присвоения разрядов.

Однако, подвижные игры, несут огромный вклад в развитие личности каждого человека, не даром, на начальном обучении тому или иному виду спорта, большое место отводится на подвижную игру, особенно в командных видах спорта. Через подвижную игру идет обучение основным навыкам видов спорта, основным двигательным навыкам, развитие физических качеств (младшие школьники не способны длительное время долго делать одно и то же задание, через игру они не замечают монотонности), тактического мышления.

**Эстафеты.** Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием, эстафеты с различными предметами.

**Подвижные игры (игры на развитие физических качеств, игры на развитие внимания, игры с мячом, игры на улице).** Основное отличие подвижной игры, от спортивной игры – отсутствие четко регламентированных правил, федерации по виду спорта, профессиональных судей по виду спорта, присвоения разрядов.

Однако, подвижные игры, несут огромный вклад в развитие личности каждого человека, не даром, на начальном обучении тому или иному виду спорта, большое место отводится на подвижную игру, особенно в командных видах спорта. Через подвижную игру идет обучение основным навыкам видов спорта, основным двигательным навыкам, развитие физических качеств (младшие школьники не способны длительное время долго делать одно и то же задание, через игру они не замечают монотонности), тактического мышления.

**Контрольные и итоговые занятия.** Двусторонняя игра.

**Планируемые результаты**



**Личностные результаты:**

- соблюдение правил техники безопасности в спортивном зале;
- повышение своего физического состояния, развитие координации, ловкости, двигательных качеств.

**Предметные результаты:**

- обучение правилам игр;
- выполнение элементов игр;
- знание основам тактических приемов взаимодействия игроков.

**Метапредметные результаты:**

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- способность выполнять задания педагога по плану;
- способность обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и исправлять их;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практике;
- способность общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**Календарно-тематический план 1-го года**

№ п/п	Дата	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		Т/б при занятиях. История развития волейбола.	1	0,5	0,5
2		Правила игры. Судейство.	1	0,5	0,5
3		ОРУ. Обучение верхнему и нижнему приему мяча.	1	0	1
4		Судейство. Техника приема мяча.	1	0,5	0,5
5		Судейство. Техника приема мяча.	1	0,5	0,5
6		Подводящая игра с заданиями.	1	0	1
7		Подводящая игра с заданиями.	1	0	1
8		Подводящая игра с заданиями.	1	0	1
9		подвижные игры: «Перестрелка», «Эстафета по кругу»	1	0	1

№ п/п	Дата	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
10		Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5
11		Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач»	1	0	1
12		Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй»	1	0	1
13		Игры с передачей, ловлей мяча - «Обгони мяч», «За мячом»	1	0	1
14		Игры с передачей, ловлей мяча - «Обгони мяч», «За мячом»	1	0	1
15		Игры для обучения ведению мяча и броску - «Ловец с мячом», «Пять бросков»	1	0	1
16		Игры для обучения ведению мяча и броску - «Ловец с мячом», «Пять бросков», «Мяч капитану».	1	0	1
17		Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях	1	0,5	0,5
18		Подвижные игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»	1	0	1
19		Подвижные игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»	1	0	1
20		Игровые упражнения: «Передача центральному», «Волейбольные салочки»	1	0	1
21		Игровые упражнения: «Завладей мячом», «Прими подачу»	1	0	1
22		Подвижные игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»	1	0	1
23		Эстафеты с элементами волейбола - «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа»	1	0	1

№ п/п	Дата	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
24		Эстафеты с элементами волейбола - «Мяч капитану», «Поймай и передай»	1	0	1
25		Игровые упражнения: «Передача центральному», «Волейбольные салочки»	1	0	1
26		Игровые упражнения: «Передача центральному», «Волейбольные салочки»	1	0	1
27		Игровые упражнения: «Завладей мячом», «Прими подачу»	1	0	1
28		Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5
29		Подвижные игры: «Выбей мяч из круга», «Забей гол»	1	0	1
30		Дриблинг и передачи- «Передачи мяча ногами», «Передача мяча головой»	1	0	1
31		Дриблинг и передачи - «Передай пас», «Точно в цель»	1	0	1
32		Дриблинг и передачи - «Передача мячей по кругу», «Лапта»	1	0	1
33		Подвижные игры: «Лапта», «Обманный мяч».	1	0	1
34		Дриблинг и передачи - «Передай пас», «Точно в цель», «Передача мячей по кругу», «Лапта»	1	0,5	0,5
35		Подвижные игры: «Лапта», Пионербол	1	0	1
36		Подвижные игры: «Лапта», Пионербол	1	0	1
		<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные виды контроля и формы отслеживания результатов.

Виды контроля включают:

**Входной контроль:** проводится первичное тестирование (сентябрь) с целью определения уровня физической подготовленности учащихся.

**Промежуточный:** проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, осуществляется коррекция учебно-тематического плана.

**Итоговый:** проводится в конце каждого учебного года (май). Позволяет оценить результативность овладения подвижными играми.

Уровни освоения программы: высокий, средний, низкий.

При *высоком* уровне освоения программы обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности. Правильно обращается с инструментами, умеет следовать устным инструкциям и работать в коллективе.

При *среднем* уровне освоения программы обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности. Для успешной работы в коллективе необходима помощь педагога.

При *низком* уровне освоения программы обучающийся не заинтересован в учебной, познавательной и творческой деятельности. Слабо владеет материалом Программы, не может принимать участие в коллективной работе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова. Спорт. Энциклопедия для детей – издательство Аванта+ 2008г.
2. Виленский. Туревский. Торочкова: Физкультура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС – издательство просвещение 2013г.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
4. Данкова Р.Е. «Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов» - издательство Оникс 2012г.
5. Малов В.И. «Тайны великих спортсменов» - издательство Оникс 2008г.