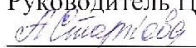


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича**


**РАССМОТРЕНО:**

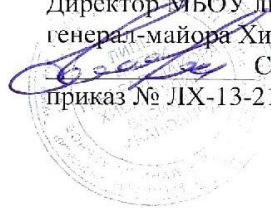
педагогическим советом лицея  
протокол № 7 от «20» апреля 2022г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель ЦДОД  
 Н.А. Старкова-Ашуриласва  
«20» апреля 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ лицея имени  
генерал-майора Хисматулина В.И.  
 С.В. Фисун  
приказ № ЛХ-13-219/2 от «26» апреля 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: **7-9 лет**

Количество часов в год: **76**

Срок реализации программы: **1 год**

Составитель, педагог дополнительного образования: **Алиев Эльдар Риумерович**

г. Сургут  
2022

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Спортивные игры»
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Алиев Эльдар Риумерович
Год разработки	2022г.
Где, когда и кем утверждена	Педагогическим советом - протокол №2 от 20 апреля » 2022г., приказом директора МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. № ЛХ-13-219/2 от 26 апреля 2022г.
Информация о наличии рецензии	
Цель	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ укрепление здоровья;</li> <li>▪ содействие правильному физическому развитию;</li> <li>▪ приобретение необходимых теоретических знаний;</li> <li>▪ овладение основными приемами техники и тактики игры;</li> <li>▪ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;</li> <li>▪ привитие ученикам организаторских навыков;</li> <li>▪ повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу\баскетболу.</li> </ul>

Ожидаемые результаты освоения программы

**Личностные результаты:**

**Обучающийся:**

- формулирует самостоятельно или с помощью педагога цель своего обучения и выполнения образовательной задачи;
- анализирует собственную практическую деятельность;
- видит ценность собственной деятельности;
- критически относится к своим достижениям.

**Предметные результаты**

**Обучающийся:**

- получает знания об основных двигательных действиях;
- владеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

**Обучающийся научится:**

- определять с помощью педагога зону своего незнания и планировать деятельность, включаясь в решение проектной задачи;
- формулировать с помощью педагога проблему;
- использовать с помощью педагога подробную инструкцию и алгоритм деятельности;
- использовать известные методы сбора и обработки информации;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать необходимое оборудование для достижения цели;</li> <li>- использовать приемы продуктивной групповой коммуникации для достижения цели.</li> </ul> <p><b>Обучающийся получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять самостоятельно зону своего незнания и планировать деятельность;</li> <li>- формулировать проблему и предлагать пути ее решения;</li> <li>- самостоятельно составлять подробную инструкцию и алгоритм деятельности;</li> <li>- обосновывать использование методов сбора и обработки информации;</li> <li>- обосновывать выбор необходимого оборудования для достижения цели;</li> <li>- обосновывать причину удачи/неудачи при организации продуктивной групповой деятельности.</li> </ul> <p>Мотивацией к освоению программы является то, что обучающийся четко формулирует цель своего обучения и выполнения образовательной задачи; ценит и анализирует собственную практическую деятельность, критически относится к своим достижениям.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2/76
Возраст обучающихся	7-9 лет
Формы занятий	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.
Методическое обеспечение	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях., А.А. Зданевич. Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2011г.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Щиты с кольцами; стойки для обводки; гимнастическая стенка, скамейки; скакалки; гимнастические маты; мячи баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные; гантели различной массы; насос ручной со штуцером; сетка волейбольная; спортивный зал МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И.

## Аннотация к программе

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных спортсменов, формируя у учащихся целостное представление о игровых видах спорта и физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия формируют жизненно важные двигательных навыки и развития физических особенностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа предназначена для детей младшего школьного возраста 7-9 лет.

Количество часов в неделю 2

Количество часов за год 76

### **Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами федерального регионального уровней:**

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г. И плана мероприятий.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. (с изменениями от 30.09.2020).
4. Приказ министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015г. №309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 20.05.2013 № 437
7. «Об утверждении концепции организации инклюзивного образования детей – инвалидов и детей с ОВЗ в ХМАО –Югре».
8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N09-3242 «О направлении информации ( вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»).

10. Постановление Администрации города Сургута от 22 декабря 2020 года N9693.

11. Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг (работ) в сфере образования, оказываемых (выполняемых) муниципальными учреждениями подведомственным департаменту образования Администрации города, и признании утратившими силу некоторых муниципальных правовых актов (с изменениями на 28 февраля 2022года).

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.**

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале и на площадке веселыми и разнообразными подвижными спортивными играми.

Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. У обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

**Актуальность программы** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в создании условий для самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Наиболее интересной и физически разнообразной являются подвижные игры, на основе которых развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Технические приемы, тактические действия и собственно игра включают большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств, а также развивает коммуникативные качества.

Процесс организации такого образовательного пространства требует использования новых приемов преподавания, в основе которых лежит представление о деятельностном подходе как способе достижения планируемых образовательных результатов, удовлетворения личностных потребностей обучающегося, определения его индивидуальной образовательной траектории. В этом заключается новизна программы.

Отличительная особенность программы – выполнение практико-ориентированных заданий, предусматривающих освоение теоретического материала в практической деятельности. Данная особенность потребовала изменения системы оценивания образовательных результатов: фиксируется динамика результатов каждого обучающегося, а не сопоставление его с «эталоном», «образцом»; в основе анализа образовательной продукции лежит специально разработанная аналитическая шкала; используются рефлексивные листы, что связано с признанием «субъективности и относительности творчества ученика» (А.В.Хуторской).

Значительные изменения в системе образования России на современном этапе, результатом которых является стремление создать открытое образовательное пространство, характеризующееся непрерывностью, универсальностью, охватом всех сторон жизни учащегося, делают общее и дополнительное образование взаимодополняющими компонентами единого образовательного процесса. Такая интеграция становится «средством реализации вариативного обучения детей, включающего овладение ими универсальными компетенциями, развитие творческих способностей и задатков, удовлетворение индивидуальных потребностей, социальную адаптацию и идентификацию, становление личности» (Хентонен А.Г., Бельская К.В.). В соответствии с новым законодательством, структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает комплекс основных характеристик программы и комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» базового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения программы:** базовый

Отличительная особенность программы – выполнение практико-ориентированных заданий, предусматривающих освоение теоретического материала в практической деятельности. Данная особенность потребовала изменения системы оценивания образовательных результатов: фиксируется динамика результатов каждого обучающегося, а не сопоставление его с «эталоном», «образцом»; в основе анализа образовательной продукции лежит специально разработанная аналитическая шкала; используются рефлексивные листы, что связано с признанием «субъективности и относительности творчества ученика»

**Программа предназначена для детей в возрасте 7-9 лет.**

**Количество обучающихся в группе – 12 человек.**

**Срок освоения программы:** 1 год

**Объем программы:** 76 часов в год.

**Режим занятий:** 1 занятие в неделю по 2 часа

**Формы организации занятий:**

Основная форма проведения занятий по программе - практические работы как важнейшее средство связи теории и практики в обучении. -командная, индивидуальная. Занятия будут проводиться с использованием словесных, демонстрационных и соревновательных методов; таких приемов и форм работы, как рассказ, беседа.

**Целью программы** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основные задачи программы:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков.

**Учебный план**

**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивные игры»  
на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Раздел	Формы контроля	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1	Бессюжетные игры	Освоение правил игры	2	12
2	Игры-забавы	Освоение правил игры	3	13
3	Народные игры	Соревнования между учащимися	4	17



4	Любимые игры детей	Соревнования между учащимися	4	17
5	Теория	Соревнования между учащимися	1	4
<b>Количество часов на теорию и практику</b>			14	62
<b>Итого:</b>			<b>76 часов</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для учащихся 1-2-х классов. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

- гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки;
- спортивные игры (ручной мяч); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;
- подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;
- легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.
- Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с и без предметов (скакалка, мяч).

*Упражнения для развития быстроты.* Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20—30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ площадки по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — оббегание препятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

*Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению, - к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Передвижение (бег, приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры.* Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение рук вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки.

Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения верхней боковой подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Верхняя боковая подача с максимальной силой у футбольной сетки (в сетку). То же верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Подачи мяча слабой рукой.

*Нападающие удары.* Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стене — имитация бокового нападающего удара. Броски набивного мяча — из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку). Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

*Упражнения на развитие прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многочисленные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет — прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением (2—3 набивными мячами в руках). Запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и

назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекалы назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (с 13 лет для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках и на руках с помощью. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)

### **Теория:**

1. Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.
2. Физические упражнения и подвижные игры как средства развития и совершенствования физических качеств.
3. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи
4. Закаливание и его влияние на организм.
5. Знаний отличий бессюжетных игр, игр-забавы, народных игр.

### **Бессюжетные игры**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличаются наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля.

### **Игры-забавы**

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

### **Народные игры**

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

### **Любимые игры детей**

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Этом испытать радость.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

### **Личностные результаты:**

#### **Обучающийся:**

- формулирует самостоятельно или с помощью педагога цель своего обучения и выполнения образовательной задачи;
- анализирует собственную практическую деятельность;
- видит ценность собственной деятельности;
- критически относится к своим достижениям.

### **Предметные результаты**

#### **Обучающийся:**

- получает знания об основных двигательных действиях;
- владеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Обучающийся научится:**

- определять с помощью педагога зону своего незнания и планировать деятельность, включаясь в решение проектной задачи;
- формулировать с помощью педагога проблему;
- использовать с помощью педагога подробную инструкцию и алгоритм деятельности;
- использовать известные методы сбора и обработки информации;
- подбирать необходимое оборудование для достижения цели;
- использовать приемы продуктивной групповой коммуникации для достижения цели.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- определять самостоятельно зону своего незнания и планировать деятельность;
- формулировать проблему и предлагать пути ее решения;
- самостоятельно составлять подробную инструкцию и алгоритм деятельности;
- обосновывать использование методов сбора и обработки информации;
- обосновывать выбор необходимого оборудования для достижения цели;
- обосновывать причину успеха/неуспеха при организации продуктивной групповой деятельности.

Мотивацией к освоению программы является то, что обучающийся четко формулирует цель своего обучения и выполнения образовательной задачи; ценит и анализирует собственную практическую деятельность, критически относится к своим достижениям.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Условия реализации программы: отдельный зал для спортивных игр, необходимое оборудование и инвентарь.

Формы аттестации - контрольные испытания (оценка индивидуальных качеств общей и специальной подготовки); контрольные игры и соревнования (оценка командных действий, взаимодействие игроков).

Уровень развития у школьников личностных качеств определяется путем сравнения результатов их диагностики в начале и конце учебного года с помощью методики, включающей наблюдение, анализ образовательной продукции обучающихся.

Результат, предъявляемый обучающемуся, не всегда является объективным. Обладая индивидуальной техникой, не всегда есть возможность продемонстрировать ее в игровой и соревновательной деятельности, многое зависит от партнеров по команде и соперников. Признание субъективности и относительности подготовки обучающегося - руководящий принцип в планировании, диагностике и оценке его образовательных достижений.

Воплощение этого принципа предусматривает рефлексивный анализ учащимися своей деятельности, когда им предлагается, ответить на вопросы типа: «Что получилось и что нет?», «Что я понял и чему научился?», «Что явилось для меня новым?», «Какие возникали у меня трудности, как я их преодолевал?». Ответы обучающегося на подобные вопросы дают представление о степени его заинтересованности, о внутренней мотивации. Одно лишь внешнее выражение результатов деятельности может не отражать адекватных внутренних изменений обучающегося.

### **Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки:**

#### *Знать и иметь представление:*

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О способах изменения направления и скорости движения;
- О соблюдении правил игры;

уметь:

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения;
- Соблюдать правила игры;
- Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5 метров, ловля ведение;
- Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа «Пионербол», «Перестрелка», мини- баскетбол.

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники и конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштаба.

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «спортивные игры».**

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

**Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Для отслеживания динамики развития младших школьников в начале и конце года проводится диагностика по методике «Оцени себя сам», а по окончании курса – анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий психологией, также осуществляются беседы с учителями и родителями.

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ**

Для достижения целей в процессе реализации программы «Спортивные игры» используются здоровье сберегающие **технологии**.

Под здоровье сберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья обучающихся. Здоровье сберегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

Цель здоровье сберегающих технологий обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

В данный момент практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации двигательной деятельности с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия построены так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**



- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой и соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры);
- круговой тренировки (выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях)).

### Средства обучения

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
		Основная школа
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1	ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерная программа по физической культуре основного общего и среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д
1.4	Учебник по физической культуре	Г
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>	
2.1	Щит баскетбольный тренировочный	Г
2.2	Стенка гимнастическая	Г

2.3	Скамейки гимнастические	Г
2.5	Стойки волейбольные	Г
2.6	Сетки волейбольные	Г
2.10	Перекладина гимнастическая	Г
2.12	Скакалка гимнастическая	Г
2.14	Комплект матов гимнастических	Г
2.15	Аптечка медицинская	Д
2.17	Мячи баскетбольные	Г
2.18	Мячи волейбольные	Г
2.23	Мячи набивные (1 кг)	Г
2.24	Мячи малые (теннисные)	Г
2.39	Сетки для переноса мячей	Г
2.40	Стеллажи для хранения мячей	Г
2.41	Секундомер	Д
2.42	Насос для накачивания мячей	Г
2.43	Рулетка измерительная	Г
2.44	Жилетки игровые с номерами	Г

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во часов		Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
				Теория	практика			
1			Комбинированное	1		Организационно-методические требования на занятиях «Спортивные игры»	Спортивный зал	Повторение, проверка знаний ТБ
2			Практическое	1	1	Бессюжетные игры. «Вороны и воробьи»	Спортивный зал	Освоение правил игры
3			Практическое	1	1	П/и «Ловишки-перебежки»	Спортивный зал	Освоение правил игры
4			Практическое		1	П/и «Паровозик»	Спортивный зал	Освоение правил игры
5			Практическое		2	П/и «Белые медведи»	Спортивный зал	Освоение правил игры
6			Практическое		2	П/и «На одной ноге»	Спортивный зал	Освоение правил игры
7			Практическое		1	П/и «Петушинный бой»	Спортивный зал	Освоение правил игры
8			Практическое		1	П/и «Веселый бег»»	Спортивный зал	Освоение правил игры
9			Практическое		1	П/и «Веселый бег»	Спортивный зал	Освоение правил игры
10			Практическое		1	П/и «Попади в след»	Спортивный зал	Освоение правил игры
11			Практическое		1	П/и «Заря-заряница»	Спортивный зал	Освоение правил игры
12			Практическое	1	1	Закрепление игр	Спортивный зал	Освоение правил игры
13			Практическое		1	Игры- забавы. П/и «Охота на тигра»	Спортивный зал	Освоение правил игры
14			Практическое		1	П/и «Донеси рыбку»	Спортивный зал	Освоение правил игры

15			Практическое		1	П/и «Черепашка-путешественница»	Спортивный зал	Освоение правил игры
16			Практическое		1	П/и «Собери орехи»	Спортивный зал	Освоение правил игры
17			Практическое		1	П/и «Повяжу я шелковый платочек»	Спортивный зал	Освоение правил игры
18			Практическое		1	П/и «Флаг на башне»	Спортивный зал	Освоение правил игры
19			Практическое		1	П/и «Флаг на башне»	Спортивный зал	Соревнования между учащимися
20			Практическое		1	П/и «Волк во рву»	Спортивный зал	Освоение правил игры
21			Практическое		1	П/и «Волк во рву»	Спортивный зал	Соревнования между учащимися
22			Практическое		1	П/и «Командные собачки»	Спортивный зал	Освоение правил игры
23			Практическое		1	П/и «Командные собачки»	Спортивный зал	Соревнования между учащимися
24			Практическое		1	П/и «Салки с домиками»	Спортивный зал	Освоение правил игры
25			Практическое		1	П/и «Салки дай руку»	Спортивный зал	Освоение правил игры
26			Практическое		2	Закрепление игр	Спортивный зал	Освоение правил игры
27			Практическое	0,5	1	Народные игры. Русская народная игра «Краски»	Спортивный зал	Освоение правил игры
28			Практическое		1	Русская народная игра «Краски»	Спортивный зал	Соревнования между учащимися
29			Практическое		1	Русская народная игра «Стадо»	Спортивный зал	Освоение правил игры
30			Практическое		1	Русская народная игра «Стадо»	Спортивный зал	Соревнования между учащимися

31			Практическое		1	Таджикская народная игра «Горный козел»	Спортивный зал	Освоение правил игры
32			Практическое		1	Таджикская народная игра «Горный козел»	Спортивный зал	Соревнования между учащимися
33			Практическое		1	Украинская народная игра «Хлебец»	Спортивный зал	Освоение правил игры
34			Практическое		1	Чеченская народная игра «Игра в башню»	Спортивный зал	Освоение правил игры
35			Практическое		1	Чеченская народная игра «Игра в башню»	Спортивный зал	Соревнования между учащимися
36			Практическое		1	Дагестанская народная игра «Достань шапку»	Спортивный зал	Освоение правил игры
37			Практическое		1	Дагестанская народная игра «Достань шапку»	Спортивный зал	Соревнования между учащимися
38			Практическое		1	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	Спортивный зал	Освоение правил игры
39			Практическое		1	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	Спортивный зал	Соревнования между учащимися
40			Практическое		1	Чувашская народная игра «Спутанные кони»	Спортивный зал	Освоение правил игры
41			Практическое		1	Чувашская народная игра «Спутанные кони»	Спортивный зал	Освоение правил игры
42			Практическое		1	Армянская народная игра «Статуя»	Спортивный зал	Освоение правил игры
43			Практическое		1	Японская народная игра «Аист и лягушки»	Спортивный зал	Освоение правил игры
44			Практическое		1	Японская народная игра «Аист и лягушки»	Спортивный зал	Освоение правил игры
45			Практическое		1	Закрепление игр	Спортивный зал	Освоение правил игры

46			Практическое		2	Закрепление игр	Спортивный зал	Соревнования между учащимися
47			Практическое	0,5	1	Любимые игры детей. П/и «Увернись от мяча»	Спортивный зал	Освоение правил игры
48			Практическое		1	П/и «Третий лишний»	Спортивный зал	Освоение правил игры
49			Практическое		1	П/и «мяч среднему», «Мяч соседу»	Спортивный зал	Освоение правил игры
50			Практическое		1	П/и «Совушка»	Спортивный зал	Освоение правил игры
51			Практическое		1	П/и «Совушка»	Спортивный зал	Освоение правил игры
52			Практическое		1	П/и «Два мороза»	Спортивный зал	Освоение правил игры
53			Практическое		1	П/и «Пустое место»	Спортивный зал	Освоение правил игры
54			Практическое		1	П/и «Пустое место»	Спортивный зал	Освоение правил игры
55			Практическое		1	П/и «Запрещенное движение»	Спортивный зал	Освоение правил игры
56			Практическое		1	П/и «Запрещенное движение»	Спортивный зал	Освоение правил игры
57			Практическое		1	П/и «Казачьи разбойники»	Спортивный зал	Освоение правил игры
58			Практическое		1	П/и «Казачьи разбойники»	Спортивный зал	Освоение правил игры
59			Практическое		1	Челночная эстафета	Спортивный зал	Освоение правил игры
60			Практическое		1	П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу»	Спортивный зал	Освоение правил игры
61			Практическое		1	П/и «Вышибалы»	Спортивный зал	Освоение правил игры
62			Практическое		1	П/и «Вышибалы»	Спортивный зал	Освоение правил игры
63			Практическое		1	П/и «Пятнашки»	Спортивный зал	Освоение правил игры

64			Практическое		1	П/и «Пятнашки»	Спортивный зал	Освоение правил игры
65			Практическое		2	Челночная эстафета	Спортивный зал	Соревнования между учащимися
66			Практическое		2	Комбинированная эстафета	Спортивный зал	Соревнования между учащимися
					<b>5</b>	<b>71</b>		
					<b>Итого:</b>	<b>76</b>		

**Методическое обеспечение** - Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях., А.А.Зданевич. Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2011г.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва «Просвещение» 2011 г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.
2. «Тренировка быстроты и ловкости баскетболиста» Москва 1971 г. З.Я.Кожевникова.
3. Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994 г.
4. «Баскетбол - игра и обучение» Москва 1971 г. Ф. Линдберг.
5. «Спортивные игры». Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. Москва 1973 г.
6. «Спортивные игры». Ю.И. Портных. Москва 1975 г.
7. Спортивные игры, Москва 2002 г., Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова
8. Здоровый образ жизни в современной школе, Ростов на Дону 2007 г., Е.А.Воронова
9. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
10. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
11. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.

12. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
13. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
14. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

#### **Литература для учащихся:**

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
3. Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011
5. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Майер. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
6. Баскетбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
7. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
8. Казаков С.В. Спортивные игры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004, 2004- 442с.
9. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт», 1989.
10. Кузин, В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
11. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом. 2009
12. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.
13. Эйнгорн, А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт». 2007.