

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

## РАССМОТРЕНО:

педагогическим советом лицея  
протокол № 1 от «31» 05 2024 г.

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ЦДОД  
Лакман В.Р. Лакман  
«31» 05 2024 г.

## УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ лицея имени  
генерал-майора Хисматулина В.И.  
Василия М.В. Кочетовский  
приказ № ЛХ-13-517/4 от «20» августа 2024 г.



## Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры (баскетбол, футбол)»

Возраст обучающихся: **7-10 лет**

Количество часов в год: **56**

Срок реализации программы: **7 месяцев**

Численность обучающихся в группе: **10-14 человек**

Составитель, педагог дополнительного образования: **Томилова З.Р., Казакбиев И.А.**

Сургут, 2024

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Спортивные игры
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Уровень программы	базовый
Возраст обучающихся	7-10 лет
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Томилова З.Р., Казакбиев И.А.
Год разработки	2024 г.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2/56
Цель	удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в области спортивных игр
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</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p><b><u>Личностные результаты:</u></b>  <b>Обучающийся:</b>          - 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.</p> <p><b><u>Предметные результаты</u></b>  <b>Обучающийся:</b>          - получает знания об основных двигательных действиях;          - владеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их</p>

	<p>использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</li> <li>- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b><u>Метапредметные результаты:</u></b></p> <p><b>Обучающийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять с помощью педагога зону своего незнания и планировать деятельность, включаясь в решение проектной задачи;</li> <li>- формулировать с помощью педагога проблему;</li> <li>- использовать с помощью педагога подробную инструкцию и алгоритм деятельности;</li> <li>- использовать известные методы сбора и обработки информации;</li> <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>
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, 2017г.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные	Гимнастическая стенка, скамейки; скакалки; гимнастические маты; мячи волейбольные, баскетбольные, набивные, футбольные, теннисные;

помещения, ИКТ и др.)	мягкие модули; насос ручной со штуцером; бадминтон; спортивный зал МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И.
-----------------------	---

### **Аннотация к программе**

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности.

В содержание программы входят два раздела: теоретическая и физическая подготовка. Физическая подготовка включает в себя: общую и специальную физическую подготовку. Ученики получают основные знания в области физической культуры, спорта и получают возможность применять их на практике на базовом уровне.

Программа предназначена для детей в возрасте 7-10 лет.

**Объем программы:** 56 часов в год.

**Цель** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающая) программы «Спортивные игры» - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в области спортивных игр.

#### **Задачи:**

- 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;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников.

Поскольку «дополнительные общеобразовательные программы реализуются в пространстве, не ограниченном образовательными стандартами: в дополнительном образовании федеральные государственные образовательные стандарты не предусматриваются (ФЗ ст.2, п.14), а предусмотрены федеральные государственные требования только к дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам (ФЗ ст. 75, п.4)», дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» разработана на основе и с учетом инструктивно-методического письма «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в образовательных организациях, подведомственных департаменту образования Администрации города» (ДО № 5429/16 от 14.09.2016), и нормативно-правовых документов:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Порядка Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года г. И плана реализации по ее реализации»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации «(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
7. Постановление Администрации г. Сургута от 22 декабря 2020 г. N 9693 «Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг (работ) в сфере образования, оказываемых (выполняемых) муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту

образования Администрации города, и признании утратившими силу некоторых муниципальных правовых актов» (с изменениями на 28 февраля 2022 года).

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

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» предоставляет возможности обучающимся, достигшим подросткового возраста, но не получившим ранее практики занятий, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Спортивная игра – это всегда командная работа, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. 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** заключается в том, что среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время спортивные игры занимают видное место. Виды спорта развивают двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

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.

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы -** физкультурно- спортивная.

**Уровень освоения:** 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» (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.

**Адресант программы.** Программа предназначена для детей в возрасте 7-10 лет.

Количество обучающихся в группе – 10-14 человек.

Срок освоения программы: 1 год

**Объем программы:** 56 часов в год.

Режим занятий: 2 занятие в неделю по 1 часу.

**Формы организации занятий:** Основная форма проведения занятий по программе - практические работы как важнейшее средство связи теории и практики в обучении.

Практические занятия по технике защиты

- действия без мяча.

- действия с мячом.

Практические занятия по тактике нападения

- индивидуальные действия (выбор места, способа приёма и передач мяча);

- групповые действия (взаимодействия игроков);

- командные действия (расположение игроков).

В случае перехода обучающихся на дистанционное обучение предусмотрена реализация дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры» в форме онлайн занятий и применением иных форм дистанционного обучения (презентационные материалы, видео и аудио файлы, задания по изучаемым темам, виртуальные занятия и мастер-классы и пр.).

Цель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающая) программы «Спортивные игры» - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в области спортивных игр.

Задачи:

- 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;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**  
**«Спортивные игры»**  
**на 2024-2025 учебный год**

№	Содержание	Кол-во занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Подвижные игры с элементами футбола	6	1	5	Опрос, беседа Наблюдение, игра, соревнования
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	6	1	5	Опрос, беседа Наблюдение, игра, соревнования
3.	Полоса препятствий на мягких модулях	6	1	5	Опрос, беседа Наблюдение, игра, соревнования
4.	Игровые формы с канатом, координационной лестнице	6	1	5	Опрос, беседа Наблюдение, игра, зачет, соревнования
5.	Веселые старты, эстафеты	6	1	5	Опрос, беседа Наблюдение, игра, эстафета
6.	Подвижные игры с элементами волейбола	6	1	5	Опрос, беседа Наблюдение, игра, зачет, соревнования
7.	Перестрелки, вышибалы	6	1	5	Опрос, беседа Наблюдение, игра
8.	Лапта	6	1	5	Опрос, беседа Наблюдение, игра
9.	Городки	8	2	6	Опрос, беседа Наблюдение, игра
	<b>ИТОГО</b>	54	10	44	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям.

**Основы методики обучения в спортивных играх.** Понятие об обучении и тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по спортивным играм.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.



**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Подвижные игры с элементами футбола**

#### Подвижная игра у кого больше мячей

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

#### Забей в ворота

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча. Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

#### Гонка мячей

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

#### Сильный удар

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

2. Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).

3. Удары внешней стороной стопы.

#### Попади в мишень

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мишень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 с стремятся попасть в круг диаметром 1м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

### **Подвижные игры с элементами баскетбола**

Отбивание от пола, правой левой двумя руками, «Кто больше отобьет от пола?», Броски в кольцо «Кто больше попадает?». Игра в 2 команды, «чья команда больше забросит в кольцо?».

Борьба за мяч. Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Эстафета с ведением мяча. Играющие в двух – трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его вокруг себя; переводят с ведением мяч под ногой; и т.д.) С ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют. Команда, закончившая первой, побеждает.

Быстрая передача. Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

### **Полоса препятствий на мягких модулях**

Полоса препятствий из мягких модулей, которую мы используем на занятиях — это развитие координации, равновесия и ловкости. В процессе активных игр с мягкими модулями задействованы разные группы мышц. А повышая нагрузку, растёт сила и выносливость юного гимнаста! Полоса препятствий из мягких модулей — это ещё и тренировка пространственного мышления. На современном этапе мягкие модули выступают одним из важных методов обучения. В специализированных учреждениях их используют как носители коррекционных функций. При играх с модулями задействованы почти все группы мышц, что дает возможность развитию и коррекции моторики рук детей, познавательная деятельность способствует развитию эмоционально – волевой направленности у ребенка.

Конструирование из мягких модулей – это творчески – продуктивное занятие. Игра с мягкими модулями поддерживает у воспитанников интерес к обучению, активизирует двигательную систему, навыки коммуникации.

### **Игровые формы с канатом, координационной лестнице**

Координационная (скоростная) лестница лежит на полу. Дети встают в клетки лестницы друг за другом, через одну клетку, в руках флажки.

*1. И. п. - основная стойка, флажки внизу.*

1 - шаг правой ногой вправо, за пределы клетки, руки в стороны;

2 - шаг правой ногой влево, приставить к левой, поднять руки вверх; 3 - шаг левой ногой влево, за пределы клетки, руки в стороны;

4 - шаг левой ногой вправо, приставить к правой, исходное положение. (8 раз).

*2. И. п. - основная стойка, флажки внизу.*

1 - шаг правой ногой вправо, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед

2 - шаг левой ногой вправо, за пределы - клетки, приставить к правой, поднять руки вверх и наклонить туловище в правую сторону;

3 - шаг левой ногой влево, в клетку лестницы, руки согнуть в локтях у груди.;  
4 - шаг правой ногой влево, в клетку лестницы, приставить к левой, исходное положение. То же по 3-4 раза.

*3. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу.*

1- шаг правой ногой в право, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед грудью и присесть;

2 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, (по 3-4 раза)

*4. И. п. - основная стойка, флажки внизу.*

1 - шаг правой ногой в право, за пределы клетки, правую руку в сторону;

2 - шаг левой ногой вправо, за пределы клетки, приставить к правой, правую руку в сторону;

3 - шаг левой ногой влево, в клетку лестницы, левую руку вверх;

4 - шаг правой ногой влево, в клетку лестницы, приставить к левой, правую руку вверх.

То же в другую сторону (5,6,7) 8 - исходное положение, (по 3-4 раза).

*5. И. п. - основная стойка, флажки внизу.*

1 - прыжком ноги врозь, за пределы клетки, флажки в стороны; 2 - исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

*6. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, «зигзагом» используя координационную (скоростную) лестницу.*

#### Упражнения в ходьбе:

Координационная (скоростная) лестница лежит на полу

1. «Обычная ходьба» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

2. «Лошадка» И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

3. «Зебра» И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

4. «Крабы» И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

5. «Мышка» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

6. «Рачки» И.п. - стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

7. «Слоник» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: 1,5,6,7.

Упражнение выполняется с левой ноги.

Ходьба спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги.

Ходьба спиной вперед, упражнение выполняется с правой ноги.

Варианты: 3,4.

И.п.- стоя, левым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс.

### **Веселые старты, эстафеты**

#### 1. Эстафета с флажком.

По сигналу первые номера берут общий старт, держа в руках флажок. Обегая стойку, возвращается назад, передает флажок второму, а сам становится в конец колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

#### 2. «Переправа» – бег в обручах.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч. Обруч надевают на пояс первые игроки, по сигналу обегая стойку, возвращаясь обратно, – берут в обруч второго игрока, проделывают тот же путь, возвращаются обратно: первый становится в конец колонны, а второй игрок берет обруч третьего и все повторяется.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.3.

#### Кто скорее докатит обруч до флажка.

У впереди стоящих игроков в руках обручи. По сигналу первые в колоннах катят обручи по направлению к стойкам, обегая их, возвращаются обратно и передают обруч следующим игрокам, а сами уходят в конец своей колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.

#### 4. «Перемени предмет».

Напротив, каждой команды, на расстоянии 12–15 м, лежат мячи. Стоящий первым держит в руках брусок. По сигналу бегут, кладут один предмет, берут другой, возвратившись, передают его и становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, пришедшая к финишу первой.5.

#### «Конвейер».

У впереди стоящих игроков по мячу. По сигналу первые игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа, становится первым и передает мяч стоящим сзади до тех пор, пока начавший игру не вернется на свое место. После этого он должен поднять мяч вверх.

Побеждает команда, закончившая игру первой.6.

#### «Прокати мяч».

Команды построены в колонны по одному, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Итоги: За первое место – 1 очко; за второе место – 2 очка; за третье место – 3 очка.

В общем зачете выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.

#### 1. «Встречная эстафета».

Колонна мальчиков стоит напротив колонны девочек. По команде стартует мальчик с палочкой, «финиширует» девочка.

(Финишем считается поднятая рука капитана с эстафетной палочкой.)2.

#### «Посадка картофеля» (челночный бег).

Команды выстраиваются в колонну (мальчик + девочка). На расстоянии 3–4 м от линии старта и далее разложены 4 обруча. В ближнем к старту лежат 3 малых мяча. Первый участник (мальчик) подбегает к первому обручу, берет 1 мяч и, подбегая ко второму, кладет

его там. Затем возвращается, берет еще 1 мяч, бежит и кладет его в третий обруч, потом третий мяч переносит в четвертый обруч. После этого передает эстафету касанием руки следующему участнику (девочке), которая по одному переносит мячи в ближайший обруч.

### 3. «Змейка».

Пять девочек, держа в руках четыре обруча, выбегают за линию старта и образуют цепь обручей между линией старта и стойкой, в которую мальчики пробегают последовательно змейкой». Обегая стойку и возвращаясь по прямой, передают эстафету.

Финишем считается, когда все участники вернутся за линию старта.

### 4. «Паучок». (Краб)

Все участники проходят дистанцию (6–10 м) в положении «паучка» (упор присев сзади ногами вперед) вокруг стойки и обратно за линию старта.

## **Подвижные игры с элементами волейбола**

В парах «Кто больше сделает передач?». «У кого выше будет передача?», «Игра попади в мишень, конус».

### «Горячая картошка»

Цель: Остаться единственным человеком, который стоит в круге, усадив соперников в центр.

#### Описание

Участвовать в развлечении могут от 6-ти до 12-ти ребят. Дети встают в круг и начинают в произвольном порядке перекидывать друг другу мяч, который в этой игре и является «горячей картошкой». Каждый должен поймать снаряд и, не задерживая его в руках дольше одной секунды, перекинуть дальше. Игроки также могут не ловить, а отбивать мяч ладошками, чтобы усложнить правила.

Участник временно выбывает из игры и садится в центр круга, если он не поймал, не отбил или уронил мячик. То же самое происходит с теми, кто задержал его в руках дольше одной секунды и «обжегся» горячей картошкой.

Вернуться в круг можно, поймав игрушку из положения сидя (вставать в «штрафной зоне» запрещается). Если кому-то одному удалось это сделать, в круг возвращаются все участники, находящиеся внутри. При этом игрок, кидавший мяч, занимает их место.

Если мяч при перекидывании задевает кого-то из сидящих в центре круга, то этот игрок возвращается в круг. При этом все участники, которые соприкасались с ним руками в центре круга, также возобновляют игру.

Действие продолжается до тех пор, пока в круге не останется один ребенок, который и считается победителем.

### Правила пионербола

Игра проводится на волейбольной площадке. Правила носят рекомендательный характер. Перед игрой достаточно договориться об основных пунктах, которые должны соблюдать участники.

Участники игры распределяются на две команды.

Количество участников в игре: 6 — для соревновательной игры, 2-10 — для свободной или тренировочной игры. Оптимальное количество игроков — 6-7.

- Игроки занимают по разные стороны сетки свои места на площадке как для игры в волейбол.
- Капитаны команд участвуют в жеребьевке, кто первый подает мяч.
- Игра начинается с подачи.
- За действиями игроков следит судья.
- Мяч подается игроком из дальнего правого угла площадки.

- Подающий игрок первой зоны выходит за лицевую линию, после свистка судьи бросает мяч одной рукой на половину команды соперника.
- В момент подачи игрок не имеет право заступать на лицевую линию.
- Мяч должен перелететь через сетку.
- Подача считается выполненной, как только мяч был брошен одной рукой игрока и перелетел верхний край сетки.
- Принимающая сторона должна поймать мяч и не дать ему упасть на землю.
- Игрок, поймавший мяч, может сразу бросить мяч на половину другой команды или сделать пас игроку по команде.
- Выиграв подачу соперников, все игроки производят переход — меняются местами, перемещаясь по площадке по часовой стрелке.
- Играют до определенного количества набранных одной из команд очков — 7, 10, 15, 25. количество очков устанавливается перед игрой.
- Обязательное условие: перевес команды победителя над соперником должен быть не менее двух очков. Если разница в счете меньше, то партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется разницы в два очка.
- После каждой выигранной партии команды меняются сторонами, право первой подачи переходит к противоположной команде.
- Матч ведется до двух побед одной из команд в 3 партиях или 3 побед в 5 партиях.

#### В пионерболе запрещено:

- при ловле мяча прижимать его к груди или другим частям тела;
- двойные касания. Один игрок не может выполнить подряд два касания.
- ловля мяча двумя игроками одновременно 4 руками;
- игроку с мячом подбрасывать мяч и самому же его ловить. Обязательным является пас партнеру или подача на половину соперника.

#### В пионерболе разрешено:

- ловить мяч крепким захватом двумя руками, не прижимая его к себе;
- делать не более трех пасов за один розыгрыш мяча;
- игроку, владеющий мячом, делать по площадке не более трех шагов;
- игрок без мяча может передвигаться в любом направлении;
- на начальном этапе обучение прижимать мяч при ловле, когда игроки не имеют навыков владения мячом.

## **Перестрелки, вышибалы**

### Вышибалы

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться и ловить «свечки» (о «свечках» читайте ниже). Тот, в кого попал мяч, считается выбывшими покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным («От земли зайца не убьешь!»). Когда на поле остается последний игрок, его задача вернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается с начала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается. Для того, чтобы разнообразить и усложнить игру можно ввести несколько дополнительных правил и названий мячей:

- «Пуля» — самый обычный бросок
- «Свечка» (лова) — свечкой считается мяч, не успевший удариться о землю (потолок или неактивного игрока) и пойманный игроком. Свечка — это лишняя жизнь. Ее игрок может оставить себе про запас. Свечка сгорает, если в игрока попадает мяч, но при этом он остается в игре. Свечку можно подарить выбитым товарищам и вернуть их в игру. При неудавшейся попытке поймать свечку игрок выбывает.

- «Картошка» — вышибала кричит картошка! и отправляет мяч катиться по земле (как в кегельбане). Все, кто в центре, должны выстроиться в шеренгу, расставив ноги «воротцами» Мяч должен прокатиться через все воротца. Тот, под кем мяч не прокатился, выбывает. Иногда этот вариант ещё называется «Ручеёк». Есть ещё вариант «ручeёк гнилой» — его, напротив, нельзя пропускать в вортца.

- «Речка» — как «ручeёк», только мяч не просто катится, а ещё и прыгает
- «Бомба» — вышибала кричит «Бомба!» и бросает мяч вверх. Игроки в центре должны сесть на корточки и, накрыв голову руками и не двигаться с места. Тот, кого заденет мячом, выбывает.

- «Граната» — вышибала кричит «Граната!» и бросает мяч как обычно. Игроки при этом не могут двигать ногами.

- «Салют» — как «бомба», только игроки должны не присаживаться, а поднять руки и закричать «Ура!»

- «Торпеда» — как «картошка», только надо встать к мячу боком, одну ногу согнуть в колене, а другую вытянуть назад. В такие воротца и надо пропустить мяч.

- «Камень» — вышибала кладет мяч рядом с линией и кричит «Камень!». все игроки должны быстро обежать вокруг мяча. когда последний игрок обежит мяч, вышибала хватает мяч и кидает. Обычно он попадает в спину последнему убегающему :-)

- «Куропатка» — похожий на камень вариант: водящий присаживается и помещает голову между колен — чтобы никого не видеть. А игроки должны обежать его и убежать. И опять мяч достаётся последнему

- «Макарончики» — вышибала кричит «Макарончики!» и бросает мяч. Игроки, услышав эту команду встают, руки по швам и начинают раскачиваться волной. двигаться с места нельзя. Тот, в кого попал мяч, выбывает.

- «Солдатики» — при этой команде все игроки встают неподвижно как солдаты — руки-ноги вместе, мяч катится по земле, как в «картошке». Тот, кого мяч задел, выбывает.

Ещё бывают «вышибалы с пленом». Выбитые игроки встают рядом с вышибалами и помогают выбивать оставшихся игроков.

### Перестрелка

Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. За лицевыми линиями «коридор» плена. Играющие делятся на две равные команды, и каждая размещается на своем поле на линии плена.

Описание игры. В каждой команде выбираются капитаны. Мяч разыгрывается. После чего по сигналу начинается игра, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленный игрок идет за линию плена в противоположную команду и находится там до тех пор, пока свои игроки не перебросят мяч ему в руки, и он должен выбить кого-либо из противоположной команды. После этого он возвращается в свою команду и играет наравне с другими. Играют 10—15 мин, после чего подсчитывают пленных в каждой команде. Побеждает команда, у которой пленных больше. Можно играть и до тех пор, пока одна команда не возьмет в плен всех противников.

### **Подвижные игры с элементами лапта**

#### «Захват флага»

Правила игры: В игре участвуют две команды (количество игроков заранее обговаривается). Команды располагаются в свободном порядке на своей половине игровой площадки. По два флага устанавливаются на одинаковом расстоянии в начале площадки каждой команды (в «тылу»). Замораживать игроков-соперников можно только на своей территории. У замороженного игрока с флажком, разрешается забрать его.

Флажки можно передавать из рук в руки, но не бросать. Суть игры: пробраться в тыл соперника, перенести флажки на свою территорию.

#### Подвижная игра «Перебежки под обстрелом»

Игра проводится на прямоугольной площадке размером 10x20 метров. На одной лицевой линии отмечают линию города. Играющие делятся на две команды: первая, перебегающая, находится за линией города, вторая - «стрелки» - вдоль боковых линий. Стрелки делятся на пары и стоят напротив друг друга, у каждой пары по одному мячу. По сигналу учителя перебежчики по одному пытаются перебежать на противоположную линию площадки (в «кон»), а игроки второй команды, бросая мячи, пытаются попасть в них (осалить). Перебегающий, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки. После того, как все участники этой команды закончили перебежку, неосаленные игроки перебегают по одному обратно, стараясь увернуться от мячей. Судья устанавливает, сколько человек вернулось обратно. После этого игроки обеих команд меняются местами (ролями). Выигрывает команда, в которой большее количество игроков вернулось к себе за линию (т. е. сделало полную перебежку).

### **Городки**

#### История игры

Эта игра появилась более 1000 лет назад. Впервые о ней упоминается с VIII века. В нее играли и в городе, и в сельской местности. В следующем веке были определены правила, которых следовало придерживаться. Так городки из забавы превратились в спортивную игру. В первой половине XX века в Советском Союзе стали проводить чемпионаты, а в 1993 году была образована Международная Федерация по этому виду спорта.

Интерес к этой игре проявляли не только простые люди. В анналах истории найдено немало фактов о том, что бои в городки устраивали А.В. Суворов, Петр I, Лев Толстой, Федор Шаляпин, Иван Павлов, Максим Горький. В начале прошлого века и многие политические деятели того времени проводили досуг за городошной игрой: Ленин, Ворошилов, Калинин, Сталин любили это занятие.

Игра соревновательная, так что нужны две противоборствующие команды по 5 человек. При желании можно играть и небольшой компанией, даже вдвоем. С помощью жребия определяется кому какой город достанется. Первый ход делают «жители» правого города.

На середине передней линии устанавливают фигуры в определенном порядке. Игроки команды кидают по очереди биты в фигуру с определенного расстояния (кон или полукон).

Пример игрового сценария:

- Команда правого города ставит первую фигуру – пушка.
- Первый игрок встает на линию кона, и метает биту. Промазал.
- Второй игрок из этой команды делает бросок с линии кона, и разбивает фигуру. Но не все брусочки вышли с поля, так что нужно продолжать.
- Третий игрок этой команды встает уже ближе – на линию полукона. Бросает биту, и выбивает все элементы фигуры из квадрата.
- Устанавливают следующую по порядку фигуру – звезда. И четвертый игрок возвращается на линию кона, пока кто-то не разобьет фигуру.
- Игра продолжается, пока не выбьют последнюю фигуру.
- Когда все игроки правой команды сделают по одному удару, на поле выходит вторая команда и бросает биту по своим фигурам.

Цель игры – разбить битой все построенные фигуры так, чтобы брусочки выкатились на пределы «города». Победителем считается та команда, которая сделала меньше ударов.



## 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 удачи/неудачи 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.

**Календарно-учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**  
**«Спортивные игры» на**  
**2024-2025 учебный год**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09			Беседа	2	ТБ на занятиях в спортивном зале, на улице при игре в футбол. Правила игры	Спортивный зал	Опрос
2.	09			Практика	2	Отработка навыков футбола по средствам эстафет.	Спортивный зал	Игра
3.	09			Практика	2	Передача мяча. Перекатом, навесом.	Спортивный зал	Игра
4.	09			Практика	2	Отработка точности ударов, отработка вратарских навыков.	Спортивный зал	Игра
5.	09			Беседа	2	ТБ на занятиях в спортивном зале, при игре в баскетбол. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
6.	10			Практика	2	Развития чувства мяча по средствам игр.	Спортивный зал	Наблюдение
7.	10			Практика	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Игра
8.	10			Практика	2	Полоса препятствий с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Наблюдение
9.	10			Беседа	2	ТБ на занятиях в спортивном зале, при занятиях на мягких модулях.	Спортивный зал	Опрос
10.	11			Практика	2	Личные соревнования в классе по времени.	Спортивный зал	Соревнования
11.	11			Практика	2	Командные соревнования в классе по времени.	Спортивный зал	Соревнования
12.	11			Практика	2	Командные соревнования в классе по времени.	Спортивный зал	Соревнования
13.	11			Беседа	2	ТБ на занятиях в спортивном зале, правила пользования канатом.	Спортивный зал	Опрос
14.	12			Практика	2	Координация с канатом, и скамейками, по средствам	Спортивный зал	Наблюдение

						подвижных игр.		
15.	12			Практика	2	Силовые упражнения с канатом, и скамейками, по средствам подвижных игр.	Спортивный зал	Наблюдение
16.	12			Практика	2	Силовые упражнения с канатом	Спортивный зал	Зачет
17.	12			Беседа	2	ТБ на занятиях в спортивном зале. Элементы эстафет в 1 колонне.	Спортивный зал	Опрос, эстафета
18.	01			Практика	1	Эстафеты в 2 команды.	Спортивный зал	Опрос, эстафета
19.	01			Практика	1	Эстафеты в 3 команды.	Спортивный зал	Опрос, эстафета
20.	01			Практика	1	Эстафеты в 4 команды.	Спортивный зал	Опрос, эстафета
21.	02			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале, при игре в волейбол. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
22.	02			Практика	1	Передача мяча по средствам игр.	Спортивный зал	Наблюдение
23.	02			Практика	1	Пионербол, на низкой сетке.	Спортивный зал	Наблюдение
24.	02			Практика	1	Пионербол, на высокой сетке.	Спортивный зал	Наблюдение
25.	03			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале, при занятии в игровых формах. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
26.	03			Практика	1	Игра в вышибалы	Спортивный зал	Игра
27.	03			Практика	1	Перестрелка в командах	Спортивный зал	Игра
28.	03			Практика	1	Перестрелка с пленом	Спортивный зал	Игра
29.	04			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале, при игре в лапту. Правила игры.	Спортивный зал	Опрос
30.	04			Практика	1	Основы тактики лапты по средствам подвижных игр.	Спортивный зал	Наблюдение
31.	04			Практика	1	Основы тактики лапты по средствам подвижных игр.	Спортивный зал	Наблюдение
32.	04			Практика	1	Основы тактики лапты по средствам подвижных игр.	Спортивный зал	Игра
33.	05			Беседа	1	ТБ на занятиях в спортивном зале, при игре в городки.	Спортивный зал	Опрос

						Правила игры.		
34.	05			Практика	2	Игра в двух командах, обучение правил	Спортивный зал	Наблюдение, игра
35.	05			Практика	2	Игра в двух командах, закрепление правил	Спортивный зал	Наблюдение, игра
36.	05			Практика	2	Игра в командах, совершенствование качеств	Спортивный зал	Наблюдение, игра

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

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

### **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)).

#### **Материально-технические 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 начального и основного общего 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
2.4	Стойки волейбольные	Г
2.5	Сетки волейбольные	Г
2.6	Перекладина гимнастическая	Г
2.7	Скакалка гимнастическая	Г
2.8	Комплект матов гимнастических	Г
2.9	Аптечка медицинская	Д
2.10	Мячи баскетбольные	Г
2.11	Мячи волейбольные	Г
2.12	Мячи набивные (1 кг)	Г
2.13	Мячи малые (теннисные)	Г
2.14	Бадминтон (комплект)	Г
2.15	Велосипед	Г
2.16	Скейтборд	Г
2.17	Городки (комплект)	Г
2.18	Сетки для переноса мячей	Г
2.19	Стеллажи для хранения мячей	Г
2.20	Секундомер	Д
2.21	Насос для накачивания мячей	Г
2.22	Рулетка измерительная	Г
2.23	Жилетки игровые с номерами	Г

## **Система контроля результативности программы: формы промежуточной и итоговой аттестации и средства выявления**

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

Тестирование физической подготовленности (в форме сдачи нормативов) учащихся проводится в декабре (промежуточный контроль) и итоговая аттестация в мае ( в форме теоретического теста ). Оно включает в себя систему критериев, показателей и технологий отслеживания образовательных результатов каждого учащегося.

Заводится индивидуальная карта развития физических способностей учащегося, где отражаются данные общей и специальной физической подготовленности по каждому виду спорта, результаты теоретического тестирования.

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 заинтересованности, о внутренней мотивации. Одно лишь внешнее выражение результатов деятельности может не отражать адекватных внутренних изменений обучающегося.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва «Просвещение» 2018 г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.
2. Предигер, А. В. Праздник баскетбола: Физкультурно-оздоровительное мероприятие / А. В. Предигер // Начальная школа. – 2018. – № 4. – С. 53–56.
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура»: в 2 ч. Ч. 1: учеб. пособие для сред. проф. образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020.
4. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учеб. пособие для сред. проф. образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 285 с.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для сред. проф. образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020.
6. Варламова Л.Р. Формирование представлений младших школьников об игре баскетбол с применением альтернативной педагогической технологии «шесть шляп» / Л.Р. Варламова, В.И. Яковлева // Сфера знаний: вопросы современного этапа развития научной мысли - Казань, 2018. - С. 57-61.
7. Михеева Д.Ф Роль подвижных игр в физическом воспитании школьников (на примере игры баскетбол) / Д.Ф. Михеева, Э.Р. Михеев / Проблемы педагогики. - 2019. - № 6 (45). - С. 78-81.
8. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с
9. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
10. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
11. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
12. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
13. Зверева Е.Л. Роль физической культуры в сохранении здоровья школьников // Новой школе – здоровые дети: сб. материалов 7 Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж, 2022. – С. 103-105.

### Литература для учащихся:

1. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П.Матвеев. — М.: Просвещение, 2021. — 103 с.
2. Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В.Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 111 с.
3. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В.Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 126 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2019
5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с
7. Физическая культура. 1 класс: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. — М.: ДРОФА / Учебник, 2018. — 132 с.



## Интернет – ресурсы

[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) Сеть творческих учителей <http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал. <http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990>

Информационный сайт.