

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Нижегородской области**

**Ардатовский муниципальный округ Нижегородской области**

**МБОУ Стексовская СШ**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы:**

---

Топоркова Е.И.  
Приказ № 150/1  
от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Спортивные игры»**

**Возраст обучающихся: 7–12 лет**

**Срок реализации: 2 года**

**Автор-составитель:**  
**Брагина Светлана Геннадьевна**  
**учитель начальных классов**

Стексово 2023 г.

## Пояснительная записка.

**Физическое воспитание** – одно из основных звеньев в цепочке оздоровления учащихся. Организация внеурочной деятельности в форме спортивного кружка должна способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физических качеств, достижению оптимального уровня двигательных способностей, познанию в области физической культуры, повышению мотивации в осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Спортивные подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его двигательных способностей и совершенствования умений. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений – ходьбы, бега, прыжков; элементарных игровых умений – ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу, технико-тактических взаимодействий – выбора места, взаимодействия с партнёром, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

На спортивном кружке они будут отдыхать от умственного труда, и развивать те качества, которые спланированы на уроках физической культуры:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической скамейке;
- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем с соблюдением правильной осанки); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;
- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;

- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, применять рекомендованные подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Актуальность программы** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью видов спорта в нашей стране.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Общие ориентиры направленности:** укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Направления деятельности:**

Массовые игровые виды спорта, включающие общую физическую и учебно-тренировочную подготовку, спортивное совершенствование (мини - футбол, волейбол, баскетбол). Спортивно-оздоровительное (физическое здоровье и его совершенствование, игры и развлечения).

**Отличительная особенность** программы состоит в том, что в ней проводится комплексное ознакомление учащихся с различными видами спорта. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при её реализации происходит наиболее полное усвоение образовательной программы начального общего и основного общего образования по физической культуре.

**Адресат программы:** данная программа рассчитана на работу с детьми 7 – 12 лет.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Принадлежность к кружковой деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям Сан Пин, т.е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

## **Цель программы:**

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

## **Задачи:**

- Содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма
- Формировать и совершенствовать умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках; создание правильной осанки;
- Содействовать развитию двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости);
- Прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений; содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- Содействовать проявлению интересов и склонностей к занятиям спортом, физическими упражнениями, подвижными играми.

**Объем и срок освоения программы** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 74. Срок реализации 2 года обучения.

**Основная форма занятий – групповая.** Но также может использоваться индивидуальная форма работы при подготовке отдельных учащихся к соревнованиям. Формами занятий являются: учебное занятие, урок-зачет, урок-концерт, лекционные занятия, просмотр презентаций.

**Режим занятий:** 1 раз - 1 час в неделю.

### **Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

## **Ожидаемые результаты:**

1. Учащиеся будут знать, как укреплять своё здоровье, закаливать организм.
2. Получат навыки в правильной ходьбе, беге, прыжках, формировании правильной осанки.
3. Овладеют двигательными навыками (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).
4. Будут дисциплинированными, доброжелательными в отношении к товарищам, честными, отзывчивыми, смелыми во время выполнения упражнений.
5. Будут стремиться проявлять интерес и склонности к занятиям спортом, физическим упражнениям, подвижным играм.
6. Овладеют основными правилами спортивных игр: волейбола, мини-футбола, баскетбола.
7. Повысят двигательную активность.

## Учебный план.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел 1. Гимнастика</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
1.1	Вводное занятие. Знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности во время занятий спортивного кружка. Общеразвивающие упражнения; упражнения для контроля за осанкой, упражнения с мячом.	2	2	-	Входное тестирование
1.2	Лазание и перелазание – лазание по гимнастической стенке, подтягивание лёжа на животе на горизонтальной скамейке, через гимнастическую скамейку.	2	-	2	
1.3	Акробатические упражнения – кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок в сторону.	2	-	2	
	<b>Раздел 2. Спортивные подвижные игры.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
2.1	Спортивная подвижная игра «Пионербол».	2	0,2	1,8	
2.2	Спортивная подвижная игра «Лапта».	2	0,2	1,8	
2.3	«Будь ловким», «Быстро встань в колонну».	2	0,2	1,8	
2.4	«Быстрый лыжник», «Выбери друга».	2	0,2	1,8	
2.5	«Быстро шагай», «Бегуны и метатели».	2	0,2	1,8	
	<b>Раздел 3. Волейбол.</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
3.1	Перемещение приставными шагами (бокком, лицом, спиной вперёд).	6	1	5	
3.2					
3.3					
3.4	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	6	1	5	
3.5					
3.6					
3.7	Приём мяча снизу двумя руками.	4	0,5	3	
3.8					
3.9	Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров от сетки.	2	0,5	2	
	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
4.1	Стойка игрока, передвижения, остановка	6	1	5	

4.2	прыжком.				
4.3					
4.4	Ловля и передача мяча двумя руками от	6	1	5	
4.5	груди на месте.				
4.6					
4.7	Ведение мяча правой и левой рукой.	4	1	3	
4.8					
4.9	Бросок мяча одной рукой с места.	2	-	2	Промежуточное тестирование
	<b>Раздел 5. Мини – футбол.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
5.1	Бег с изменением скорости и направления движения, бег спиной вперёд, передвижение игроков, ускорение, старты из различных положений.	2	1	1	
5.2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	4	1	3	
5.3	Ведение мяча; передвижение вратаря.	2	-	2	
5.4	Учебная игра.	12	2	10	
5.5					
5.6					
5.7					
5.8					
5.9					
5.10	Итоговое занятие.	2	2		Итоговое тестирование
	Итого:	74	15	59	

## **Содержание учебного плана.**

### **Раздел «Гимнастика».**

Гимнастика – это одно из основных средств развития координации движений, обладая которой человек легко осваивает новые двигательные действия, встречающиеся ему в жизни. В разделе «гимнастика» мы будем выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения: кувырок вперёд, стойку на лопатках, кувырок в сторону. Гимнастические упражнения помогают воспитывать смелость и решительность.

### **Раздел «Спортивные подвижные игры».**

В данном разделе мы будем учиться играть в такие подвижные игры, как «Пионербол», «Ручной мяч, «Лапта» и др. Ребята должны уметь элементарно владеть мячом. Подвижные игры развивают быстроту движений, ловкость, решительность.

### **Раздел «Волейбол».**

Волейбол – командная спортивная игра. Это один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. В волейболе выделяют пять основных приёмов игры: подача мяча, приём мяча, передача мяча, нападающий удар и блокирование. На спортивном кружке все эти элементы мы будем изучать. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

### **Раздел «Баскетбол».**

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля мяча, броски и ведение мяча. Эти элементы будем отрабатывать при игре в волейбол. Правила игры запрещают столкновения, удары, захваты, толчки, подножки. Игра в баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека. Она формирует почти все физические качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движений. Игра развивает внимание, память, интеллектуальные способности, формирует волевые и нравственные качества, так как игрокам необходимо соблюдать правила игры, согласовывать свои действия с действиями партнёров и соперников.

### **Раздел «Мини-футбол».**

Мини – футбол – командная, спортивная игра. Во время занятий мы будем знакомиться с основными приёмами игры: передвижения, ударом внутренней стороной стопы, ведением мяча и др. Футбол развивает все двигательные способности, воспитывает такие черты характера, как смелость, настойчивость, терпение, воля. В то же время развитие личности играющих в футбол находит



отражение в коллективных действиях. Способности отдавать все силы и умения для победы.

### **Формы аттестации.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Оценочные материалы.**

<i><b>Форма подведения итогов</b></i>	<i><b>Содержание</b></i>	<i><b>Оценка результатов</b></i>
Итоговое зачетное занятие	Контрольная работа из 10 заданий	1 балл – выполнено правильно менее двух заданий 2 балла – выполнено правильно 3–4 задания 3 балла – выполнено правильно 5–6 заданий 4 балла – выполнено правильно 7–8 заданий 5 баллов – выполнено правильно 9–10 заданий

## **Методические материалы.**

Для организации образовательного процесса используется методический материал:

- методические разработки спортивных игр;
- компьютерные презентации.

## **Условия организации программы.**

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе имеется:  
спортивный школьный зал 9х17м

#### спортивный инвентарь и оборудование:

- 1.сетка волейбольная - 2шт.
- 2.стойки волейбольные
- 3.гимнастическая стенка - 10 шт.
- 4.гимнастические скамейки - 6 шт.
- 5.гимнастические маты – 8 шт.
- 6.скакалки- 10 шт.
- 7.мячи набивные (масса 2 кг и 1кг)- 2 шт.
- 8.мячи волейбольные – 6 шт.
- 9.гантели – 20 пар

### Список литературы.

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. №1726-р).
2. Конституция РФ. – М. : Юридическая литература 1999 – 96 с.
3. Лях В.И. Мой друг – физкультура, 1-4 кл. Издательство Просвещение, 2017г.
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Устав МБОУ «Стексовская средняя школа». Утверждён распоряжением главы местного самоуправления, администрации Ардатовского Муниципального района Нижегородской области от 08.12.2015 №549.
7. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».