

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ НОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 40 от 28.12.2022

**УТВЕРЖДЕНА**

директором ГБОУ НОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга  
Приказ № 117.1/22-ОД от 30.12.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивные игры»**

Возраст учащихся 6- 11 лет  
Срок реализации 5 месяцев

**Разработана:**  
**Кузнецов Даниил Владимирович**  
учитель физической культуры

**Санкт-Петербург**  
**2022 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Программа дополнительного образования «Спортивные игры» рассчитана на четыре учебных года, 2 часа в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-спортивной направленность) детей младшего школьного возраста, 6 – 11 лет.

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

Целью программы «Спортивные и подвижные игры» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников.

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

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Актуальность и новизна**

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

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

**Цель программы:** развивать у ребёнка желания заниматься спортом, поддерживать ЗОЖ, изучать различные виды спорта.

**Задачи программы:**

**1. Образовательные:**

- ознакомление с играми народов мира;
- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

**2. Развивающие:**

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

**3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

**Отличительные способности** программы «Спортивные игры» от уже существующих программ дополнительного образования:

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

**Форма обучения** – данная образовательная программа может быть реализована как очном, так и в смешанной форме обучения (с применением дистанционных образовательных технологий и электронных ресурсов).

**Основные формы проведения занятий** – беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, показательные выступления, соревнования, тестирования.

**Формы организации деятельности детей** – Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

**Планируемый результат:**

- овладение учащимися тактикой техникой различных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	<b>Вводное занятие</b>			
1.1	Техника безопасности во время занятий. Знакомство с обучающимися. Культура поведения.	2	1	1
2.	<b>Спортивные игры</b>			
2.1	Мини-футбол	4	1	3
2	Баскетбол	4	1	3
2.3	Бадминтон	4	1	3
3.	<b>Подвижные игры</b>			
3.1	Перестрелка	4	1	3
3.2	Пионербол	4	1	3
3.3	Салки	4	1	3

3.4	Палочки	4	1	3
4.	<b>Общая физическая подготовка</b>			
4.1	Упражнения в движении	4	1	3
4.2	Упражнения с мячами	4	1	3
5.	<b>Организация и проведение спортивных мероприятий</b>			
5.1	Соревнования, эстафеты, турниры	2	1	1
	Итого:	40	11	29

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**Спортивные танцы**  
**на 2022-2023 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 г.о. группа №1	09.01	25.05	20	40	40	2 раза в неделю по 1ч

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Спортивные танцы»**

**1 группа**

Возраст учащихся 6 - 11 лет

Срок реализации 5 месяцев

**Разработана:**  
**Кузнецов Даниил Владимирович**  
учитель физической культуры

**Санкт-Петербург**  
**2022 год**

## **Задачи**

Обучающие:

- приобщить к коллективной работе

Развивающие:

- развить произвольное внимание
- развить гибкость, эластичность мышц
- развить суставную подвижность
- развить координацию движений

Воспитательные:

- усвоить понятие дисциплинарных норм
- установить полное взаимопонимание ученика с педагогом

## **Ожидаемые результаты**

- Развитие внимания соответственно его возрасту и индивидуальным качествам
- Развитие гибкости мышц, суставная подвижность и координация движений ребёнка, соответственно его возрасту и индивидуальным качествам
- Прочное овладение ребёнком изученных комбинаций
- Развитие устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям
- Прочное усвоение дисциплинарных норм ребёнком, соответственно его возрасту и индивидуальным качествам
- Прочное взаимопонимание ребёнка с педагогом

## **Формы подведения итогов**

- Беседы
- Обсуждения
- Диагностические карты
- Открытые занятия
- Выступление детей в концертных номерах

## Содержание программы

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

### **Раздел 2. Спортивные игры.**

Изучение основных спортивных понятий, упражнение для развития координации, работы с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, умения работы со спортивным инвентарём. Изучение стратегий и движений для получение высшего результата в игре

### **Раздел 3. Подвижные игры**

Изучение правил подвижных игр: перестрелка, пионербол, салки, палочки. Изучение стратегий и движений для получение высшего результата в игре.

### **Раздел 4. Общая физическая подготовка.**

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

### **Раздел 5. Организация и проведение спортивных мероприятий.**

Организация мероприятий и состязаний. Показ для родителей. Турнирные сетки между классами.



**Календарно – тематический план**  
на 2022-2023 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Спортивные танцы»  
**Группа №1**  
1 года обучения  
**педагог: Кузнецов Даниил Владимирович**

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Техника безопасности во время занятий. Знакомство с обучающимися. Культура поведения.	1		
2.	Мини-футбол. Удар по неподвижному и в движении.	1		
3.	Мини-футбол. Остановка мяча, ведение мяча.	1		
4.	Мини-футбол. Удары по воротам	1		
5.	Мини-футбол. Удары по воротам	1		
6.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1		
7.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1		
8.	Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1		
9.	Баскетбол. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	1		
10.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину.	1		
11.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину.	1		
12.	Баскетбол. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	1		
13.	Баскетбол. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	1		
14.	Бадминтон. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	1		

15.	Бадминтон. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	1		
16.	Бадминтон. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	1		
17.	Бадминтон. Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	1		
18.	Бадминтон. Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	1		
19.	Бадминтон. Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	1		
20.	Бадминтон. Поддача волана.	1		
21.	Бадминтон. Поддача волана.	1		
22.	Перестрелка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры «Перестрелка»	1		
23.	Перестрелка. ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
24.	Перестрелка. ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
25.	Перестрелка. ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	1		
26.	Пионербол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры «Пионербол»	1		
27.	Пионербол. ОРУ в движении Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
28.	Пионербол. ОРУ в движении и на месте, с мячом. Подвижная игра «Пионербол»	1		

29.	Салки. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры «Салки»	1		
30.	Салки. ОРУ в движении Подвижная игра «Третий лишний».	1		
31.	Салки. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	1		
32.	Палочки. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры «Палочки»	1		
33.	Палочки. ОРУ в движении Подвижная игра «Космонавты», «Палочки»	1		
34.	Упражнения в движении	1		
35.	Упражнения с мячами	1		
36.	Соревнования, эстафеты, турниры. Турнир по «Пионерболу»	1		
37.	Соревнования, эстафеты, турниры. Турнир по мини-футболу.	1		
38.	Соревнования, эстафеты, турниры. Турнир по баскетболу.	1		
39.	Соревнования, эстафеты, турниры. Турнир по бадминтону.	1		
40.	Соревнования, эстафеты, турниры. Турнир по «Перестрелке»	1		
	Итого:	40ч		

## МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Канат для лазания
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Мяч теннисный
8. Мяч гимнастический
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч мини - футбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Сетка для игры в бадминтон
14. Устройство для установки сетки
15. Ракетки бадминтонные
16. Воланы
17. Кегли
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Ворота футбольные
20. Сетка для переноса мячей
21. Аптечка медицинская
22. Секундомер

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература, используемая педагогом:

1. В.И. Ляха. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

### Литература для детей:

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
2. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.