

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Спортивно-оздоровительные игры»**

Направленность: спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-12  
лет

Срок реализации: 1 года

Автор –

Составитель: Кайдаулов С.Ж.

п. Целинный

2022 год

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни.

Игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

В процессе игры происходит формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Они нравятся практически всем учащимся без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительные игры» востребована, так как обладает мощным развивающим потенциалом и сопровождается высоким эмоциональным фоном, строится на психологической и дидактической базе, которая является в младшем школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного и физического развития.

### **Правовой основой программы являются следующие документы:**

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ 2012г)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
  - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
  - Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
  - Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5.05.2018. №298-н

### **1.1.1 Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительные игры» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и направлена на освоение техники спортивных игр, совершенствования физического развития обучающихся. На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия спортивными играми улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса.

Спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно - оздоровительные игры» предполагает освоение материала на стартовом, базовом уровне.

*Стартовый уровень* предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащиеся знакомятся с историей спортивных игр их видами, правилами спортивной игры, оборудованием и инвентарем для занятий спортивными играми и осваивают основные физические упражнения.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительные игры» на стартовом уровне направлена на развитие двигательных навыков и умений учащихся, потребности учащихся в физическом совершенствовании в процессе игры, формирование культуры здорового образа жизни.

*Базовый уровень* предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы «Спортивно-оздоровительные игры» и представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительные игры», позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоническому и всестороннему развитию личности учащихся.

### 1.1.2. Актуальность программы.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительные игры» в повышении интереса учащихся к занятиям спортивными играми.

По статистике среднесуточный объем движений у учащихся в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы. Известно, что снижение двигательной активности и ограничения мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека: начиная с ожирения, нарушения осанки, близорукости и заканчивая функциями всех внутренних органов. Недостаток физических нагрузок приводит также к психологическим трудностям. Замыкаясь в себе, ребенок находит выход своим эмоциям в агрессивном поведении. Есть только один способ избежать всех этих проблем - поощрять занятия учащихся физической культурой и спортом. Так как многие дети не посещают спортивные школы и секции, а физкультура в школе дается в весьма ограниченном объеме, разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительные игры» является сегодня чрезвычайно актуальной, в которой акцент делается на привитие учащимся любовь к занятиям спортивными играми и к здоровому образу жизни.

### 1.1.3. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительные игры» является то, что в задачи программы не входят присвоения учащимся спортивных разрядов. Комплекс игровых элементов, методика изучения техники исполнения игр, оценка эффективности усвоения программного материала отобраны по их доступности обучающимся. Главной отличительной особенностью данной программы является воспитание успешного человека через занятия физической культурой.

### 1.1.4 Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительные игры», рассчитана на учащихся 7- 10 лет, что включает в себя младший школьный возраст. Реализуется на базе «Целинной СОШ».

Младший школьник стремится к деятельности, к общению и способен удовлетворить эту потребность в игре.

**В младшем школьном возрасте** темп роста в длину несколько замедляется, дыхательный аппарат функционирует менее производительно. Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с учащимися младшего школьного возраста. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат, положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Необходимо уделить большое внимание планированию физической нагрузки. Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. Особенностью внимания младших школьников является его непроизвольный характер: легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Удерживать внимание на одном и том же объекте они долго не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению. Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений.

### 1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 35 часов в год (недельная нагрузка 1 час в неделю) Четверг.

**1 группа**- 1 час в неделю. Обучение с 3 сентября после комплектования группы. Всего 35 часов в год.

### 1.1.6 Формы обучения и виды занятий по программе

Программа реализуется в очной форме с обучающимися 7-10 лет.

Виды занятий: обучающие, общеразвивающие.

Вид учебной группы — постоянный состав.

Основная форма обучения- тренировочная. Данная форма обучения повышает умственную и физическую работоспособность обучающихся, координацию движений.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивно- оздоровительные игры» предусматривает проведение теоретических, практических знаний, выполнение учащимися

контрольных нормативов, участие в соревнованиях, спортивных праздниках.

### **1.1.7 Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в разновозрастной группе постоянного состава с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, это позволяет определить методику проведения занятий, подход к распределению заданий, правильно запланировать время для теоретических и практических заданий.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивно- оздоровительные игры» представляет модель поэтапного обучения спортивным играм. **Первый уровень** предполагает активное включение обучающихся в игровую деятельность через усиленную мотивацию к получению основ знаний в области спортивных игр, технико-тактических взаимодействий. Обучение направлено на формирование элементарной грамотности в области спортивных игр и предполагает расширение представлений обучающихся о возможностях изучаемых спортивных игр. На данном этапе акцент делается на привитие устойчивого интереса учащихся к спортивным играм и соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, в соответствии возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик. Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей учащихся используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, игровой, соревновательный метод.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в форме игры. 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. В ходе изучения теоретической части учащиеся приобретут знания о месте и значении спортивных игр в системе физического воспитания, познакомятся со структурой рациональных движений в технических приёмах игры, изучат взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практическая часть направлена на изучение и овладение техникой основных приёмов спортивных игр, формирование навыков деятельности игрока.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков по следующим разделам:

1. Формирование системы знаний о ЗОЖ. Правила спортивных игр и соревнований.
2. Общая физическая подготовка.
3. Спортивные подвижные игры.
4. Занимательные подвижные игры.
5. Организация и проведение спортивных мероприятий.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддержание контактов с родителями, запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание таких качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Набор в объединение производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель** - развитие двигательных умений и навыков, совершенствование физической подготовленности обучающихся посредством спортивных игр.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ознакомить с историей развития подвижных и спортивных игр;
- обучить теоретическим и практическим основам спортивных игр, соревновательной деятельности;
- научить обучающихся безопасно и правильно использовать необходимое спортоборудование;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

**Развивающие:**

- развивать физические способности и личные качества обучающихся;
- развивать потребность в систематических занятиях спортом, стремление вести здоровый образ жизни;
- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

**Воспитательные:**

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности.

### 1.3.Содержание программы.

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов учебных занятий		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. Правила спортивных игр, соревнований, место занятий, инвентарь.	2	2	-	Устный опрос Контрольный опрос Диагностика Тестирование Сдача нормативов Соревнование Спортивные конкурсы Зачет
2.	Общая физическая подготовка.	6	1	5	
3.	Спортивные подвижные игры. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования.	10	1	9	
4.	Занимательные подвижные игры.	10	1	9	
5.	Организация и проведение спортивных мероприятий.	6	-	6	
6.	Итоговое занятие.	1	-	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. Правила спортивных игр и соревнований, место занятий, инвентарь (2 часа).

*Теория (2 часа):* Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий спортивными играми.

#### 2. Общая физическая подготовка (6 часов).

*Теория (1 час):* Понятие о физических качествах, их развитии. Виды спортивных игр.

*Практика(5 часов):* Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Различные кувырки, перекаты, падения. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Ходьба по гимнастической скамейке с препятствием; прыжки, упражнения с мячом. Бросание и ловля мяча, прыжки в высоту, лазанье по наклонной лестнице.

#### 3. Спортивные подвижные игры (10 часов).

*Теория(1 час):* правила игры, профилактика травматизма, элементы техники игры, тактические комбинации спортивных игр.

*Практика (9 часов):* «Футбол» ( правила игры, развитие основных навыков владения мячом, игра в защите и нападении). Ведение и обводка. Передачи мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика: защита, нападение. Свободная игра. Игра на счёт.

«Настольный теннис». Приём мяча. Подача мяча. Атакующий удар. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.

«Баскетбол». Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.).

#### 4. Занимательные подвижные игры (10 часов).

*Теория (1 час):* Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр.

*Практика(9часов): Игры на развитие внимания:* «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка», «Веснушки на макушке».

*Игры на координацию движений:* «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка».

*Игры на развитие ловкости, выносливости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Заяц без логова», «Сантики- Сантики-Лим-По-По», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки».

#### 5. Организация и проведение спортивных мероприятий(6 часов).

**Практика(6 часов):** Правила безопасного поведения при проведении спортивных эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты. Соревнования и спортивные конкурсы.

**6. Итоговое занятие. (1 час).**

Спортивный праздник. Диагностика.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

В результате изучения курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительные игры» обучающиеся первого года обучения получают возможность формирования **Личностных результатов:**

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России.
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий.
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально- нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других.
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры и элементарные соревнования.
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий.

#### **Метапредметные результаты:**

- Применять полученные знания в игре, контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Излагать факты истории развития спортивных игр.

#### **Предметные результаты:**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.
- Использовать спортивные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры).
- Выполнение технических действий спортивных игр, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения.
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения.
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.



- Применять двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**К концу первого года обучения обучающие должны**

**Знать:**

- теоретические и практические особенности спортивных и подвижных игр по программе и правила их проведения;
- влияние физических упражнений на организм;
- правила техники безопасности на занятиях, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приемов и игровых ситуаций.

**Уметь:**

- правильно обращаться со спортивным инвентарем;
- действовать в составе командных игровых групп;
- разбираться в системе проведения простейших спортивных игровых соревнований, правилах судейства;
- принимать участие в спортивных праздниках и соревнованиях;
- выполнять технически правильно приемы спортивных игр.

В течение учебного года идет непрерывный контроль усвоения знаний обучающимися посредством следующих способов и форм проверки:

- зачетных занятий в форме бесед по изученным теоретическим темам;
- тестирование;
- сдача нормативов по общей физической подготовке;
- выполнение технических приемов спортивных игр;
- участие в соревнованиях;
- итоговое мероприятие в конце года в виде спортивного праздника.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения занятия	Форма контроля
<i><b>Вводное занятие (2 часа)</b></i>						
1	03.09.2022	16:00-16:45	1	Значение ЗОЖ. Режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	Презентация Познавательное занятие	Устный опрос Диагностика №1
2	10.09.2022	16:00-16:45	1	Правила проведения игр и соревнований. Оборудование и инвентарь для занятий спортивными играми.	Познавательное занятие Дискуссия	Устный опрос
<i><b>Общая физическая подготовка (6 часов)</b></i>						
3	17.09.2022	16:00-16:45	1	Понятие о физических качествах, их развитии. Виды спортивных игр.	Познавательное занятие	Контрольный опрос
4	24.09.2022	16:00-16:45	1	Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Кувырки, перекаты, падения.ч	Практическое занятие	Практические упражнения
5	01.10.2022	16:00-16:45	1	Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.	Практическое занятие	Сдача нормативов
6	08.10.2022	16:00-16:45	1	Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений.	Практическое занятие	Контрольный опрос
7	15.10.2022	16:00-16:45	1	Ходьба по гимнастической скамейке с препятствием; прыжки, упражнения с мячом.	Практическое занятие	Практические упражнения
8	22.10.2022	16:00-16:45	1	Бросание и ловля мяча, прыжки в высоту, лазанье по наклонной лестнице.	Практическое упражнение	Сдача нормативов
<i><b>Спортивные подвижные игры (10 часов)</b></i>						
9	29.10.2022	16:00-16:45	1	Правила игры, профилактика травматизма, элементы техники игры, тактические комбинации спортивных игр.	Занятие-консультация	Устный опрос
10	05.11.2022	16:00-16:45	1	Правила игры футбол, развитие основных навыков владения мячом.	Практическое занятие	Практические упражнения

11	12.11.2022	16:00-16:45	1	Игра в защите и нападении. Ведение и обводка. Передачи мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Удары по мячу.	Занятие-игра	Зачет
12	19.11.2022	16:00-16:45	1	Игра вратаря. Тактика: защита, нападение. Свободная игра. Игра на счёт.	Практическое занятие	Практические упражнения
13	26.11.2022	16:00-16:45	1	Правила игры в настольный теннис. Приём и подача мяча. Атакующий удар.	Практическое занятие	Зачет
14	03.12.2022	16:00-16:45	1	Тактические действия в защите и нападении. Учебно – тренировочная игра.	Практическое занятие	Практические упражнения
15	10.12.2022	16:00-16:45	1	Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.	Занятие-консультация	Сдача нормативов Диагностика2
16	17.12.2022	16:00-16:45	1	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	Практическое занятие	Соревнование
17	24.12.2022	16:00-16:45	1	Спортивные эстафеты. Правила эстафеты. Веселые старты.	Занятие-соревнование	Контрольный опрос Эстафета
18	14.01.2023	16:00-16:45	1	Спортивные эстафеты. Правила эстафеты.	Занятие-игра	Спортивный конкурс «Веселые старты»
<b><i>Занимательные подвижные игры (10 часов)</i></b>						
19	21.01.2023	16:00-16:45	1	Знакомство с содержанием подвижных игр. Объяснение содержания и правил игры. Обсуждение игр.	Познавательное занятие	Контрольный опрос
20	28.01.2023	16:00-16:45	1	Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом».	Занятие-игра	Практическое упражнение
21	04.02.2023	16:00-16:45	1	Игры на развитие внимания: «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек».	Занятие-игра	Практическое задание
22	11.02.2023	16:00-16:45	1	Игры на развитие внимания: «Манеж», «Шумелка», «Веснушки на макушке».	Занятие-игра	Практическое задание
23	18.02.2023	16:00-16:45	1	Игры на координацию движения: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Вьюны».	Занятие упражнение	Соревнование
24	25.02.2023	16:00-16:45	1	Игры на координацию движения: «Игра с мячом», «Гонки крокодилов».	Практическое занятие	Спортивный конкурс
25	04.03.2023	16:00-16:45	1	Игры на координацию движения: «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка».	Занятие-игра	Практическое упражнение

26	11.03. 2023	16:00- 16:45	1	Игры на развитие ловкости, выносливости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка»,	Практическое занятие	Практическое упражнение
27	18.03. 2023	16:00- 16:45	1	Игры на развитие ловкости, выносливости: «Заяц без логова», «Сантики- Сантики-Лим-По-По», «Гуси».	Игра-соревнование	Практическое задание
28	25.03. 2023	16:00- 16:45	1	Игры на развитие ловкости, выносливости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки».	Занятие-игра	Соревнование
<b>Организация и проведение спортивных мероприятий (6 часов)</b>						
29	01.04. 2023	16:00- 16:45	1	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.	Познавательное занятие	Практическое упражнение Устный опрос
30	08.04. 2023	16:00- 16:45	1	Спортивная игра: «Веселые старты».	Практическое занятие	Спортивный конкурс
31	15.04. 2023	16:00- 16:45	1	Спортивные конкурсы.	Практическое занятие	Соревнования. Сдача нормативов.
32	22.04. 2023	16:00- 16:45	1	Спортивная эстафета.	Практическое занятие	Соревнование
33	29.04. 2023	16:00- 16:45	1	Спортивные игры.	Практическое занятие	Практическое задание
34	06.05. 2023	16:00- 16:45	1	Спортивный праздник.	Занятие - игра	Соревнование
35	13.05. 2023	16:00- 16:45	1	Итоговое занятие.	Практическое занятие	Диагностика <sup>3</sup> Тестирование
<b>Итого за год:</b>			<b>35 ч</b>			

## **2.2 Условия реализации программы**

### **2.2.1 Материально-техническое обеспечение.**

#### **Спортивный зал**

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

*Мультимедийное оборудование:*

1. Компьютер.
2. Мультимедийный компьютер.

### **2.2.2. Информационное обеспечение**

1. [WWW.sport.ru](http://WWW.sport.ru)
2. <http://www.chudopredki.ru>
3. <http://detlan.ru>
4. <http://www.minsport.gov.ru/>

### **2.2.3 Кадровое обеспечение**

По данной программе работает один педагог дополнительного образования Чубарова Т.В. Первая квалификационная категория. Образование высшее. Педагогический стаж - 2 года.

## **2.3 Формы аттестации**

Определение степени достижения результатов обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, получение сведений для совершенствования педагогом программы и методики обучения играет важную роль в дополнительном образовании детей. С этой целью проводится входящая, текущая и итоговая аттестация обучающихся. Она позволяет провести поэтапную систему контроля за обучением детей и отследить динамику образовательных результатов обучающихся, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Это способ оценивания - сравнение обучающегося не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем. Регулярное отслеживание результатов является основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивно-оздоровительные игры» предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям, навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, поэтому результаты подводятся по двум группам показателей:

- учебным (фиксирующим приобретенные ребенком в процессе освоения общеобразовательной программы предметные и общеучебные знания, умения и навыки);
- личностным (выражающимися изменениями личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении).

Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет обучающимся, педагогам увидеть результаты своего труда.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в год: входящая – сентябрь-октябрь, текущая – декабрь-январь, итоговая – апрель-май. Аттестация обучающихся оформляется в форме диагностических карт и протоколов.

В начале года проводится входное тестирование. Текущая аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

С целью проверки теоретических и практических знаний и умений обучающихся используются разнообразные формы аттестации.

Формы аттестации теоретических знаний обучающихся:

- материал тестирования
- итоговые занятия
- устный опрос
- контрольный опрос

О сформированности практических умений и навыков свидетельствует успешное участие обучающихся в различных видах соревнований по теннису.

Формы аттестации практических знаний и умений обучающихся:

- Зачет
- Участие в соревнованиях
- Контрольные упражнения
- Турниры

Диагностика обучающихся осуществляется по двум показателям:

**Теоретическая подготовка :**

- **Устный опрос** проводится с целью выявления предметных знаний о спортивных играх в начале учебного года, а также в течении года по темам программы.

- **Тестирование** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

• Низкий уровень - учащийся не справляется с тестированием, правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем ½.

• Средний уровень - учащийся ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более ½.

• Высокий уровень- учащийся справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов значит освоил практически весь объём знаний по программе.

**Практическая подготовка:**

- **Наблюдение** осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого учащегося.

- **Самостоятельное проведение игр** проводится в конце 2 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого учащегося.

- **Спортивный праздник** – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

Критериями оценки результативности являются следующие показатели:

-высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания общеобразовательной программы;

-средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания общеобразовательной программы;

-низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания общеобразовательной программы.

• **Низкий уровень** - учащийся не может самостоятельно провести игру т.к. не может, объяснит содержание и правила игры или отказывается проводить игру

• **Средний уровень** - учащийся проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, но затрудняется в объяснениях содержания и правил игры.

• **Высокий уровень** - учащийся без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру.

### 2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью и задачами программы, демонстрируются в формах:

- диагностическая карта, протокол
- аналитический материал по итогам проведения диагностики
- участие в соревнованиях
- портфолио
- итоги соревнований
- фото
- грамота

### 2.4. Оценочные материалы

**Приложение 1.** Диагностическая карта мониторинга результатов обучения обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Спортивно-оздоровительные игры".

**Приложение 2.** Уровень общей физической подготовки. Контрольные упражнения.

**Приложение 3.** Протокол контрольных занятий.

**Приложение 4.** Протокол проведения годовой аттестации обучающихся.

**Приложение 5.** Тесты по физической культуре.

### 2.5 Методические материалы.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Это первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. В ходе спортивных игр вырабатывается и взаимопонимание партнеров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, спортивные и подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные учащимися на занятиях.

Основные формы организации образовательного процесса — тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Для достижения поставленной цели и решения задач дополнительной общеобразовательной программы «Спортивно-оздоровительные игры» используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга. Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.

**К общепедагогическим методам**, применяемым на занятиях относятся следующие :

- 1) Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания).
- 2) Методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность).

**Специальные методы:**

- 1) Методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);  
- методы воспитания физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод );

- 2) Игровой метод (использование спортивных упражнений в игровой форме);

- 3) Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

**Формы организации занятий:**

• групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую форму занятия:

- беседу, инструктаж, просмотр презентаций.

Практическую части:

- ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Обучение спортивным играм осуществляется в соответствии с общими методическими принципами:

- **сознательности и активности;**
- **наглядности и систематичности;**
- **доступности и индивидуализации;**
- **прочности и прогрессирования.**

Особенности игры определяют своеобразие реализации этих принципов в процессе обучения.

Построение процесса обучения в соответствии с принципами **сознательности и активности** требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре творчески и самостоятельно.

Изучение приемов техники и тактики происходит вне игры, при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место в игре и условия, в которых его целесообразно его применить.

Объясняя упражнение привлекать всевозможные **наглядные** пособия, презентации, схемы, плакаты, таблицы и др.

В соответствии с принципом **систематичности** вначале осваиваются приемы, без которых невозможен процесс игры, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая



прямую связь между ними, так как в игре они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

Для реализации принципа систематичности необходимо соблюдать правила от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному.

Учет индивидуальных особенностей учащихся должен быть всесторонним (физическое развитие, координационная способность и другие качества).

Во время игры учащиеся применяют те или иные приемы в условиях сопротивления, быстро меняющейся обстановки при жестком лимите времени. Поэтому приобретенный навык должен быть не только **прочным**, но и гибким. Прочность навыка достигается регулярным и многократным повторением упражнений, **прогрессирование** его – последовательным усложнением условий выполнения с постепенным приближением к условиям игры.

#### Алгоритм работы с играми.

Знакомство с содержанием игры (3 мин)

Объяснение содержания игры (3 мин)

Объяснение правил игры (5 мин)

Разучивание игр (10мин)

Проведение игр (20мин)

Обсуждение игр(4мин)

#### 2.6. Список литературы.

1. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
2. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра; М.: ФиС, 2000г.
5. Г.П. Попова; «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель», 2008.
- «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003
6. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
8. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2004г.

#### Приложение 1

#### Диагностика уровня усвоения образовательной программы «Спортивно-оздоровительные игры » за 20\_\_\_\_\_ учебный год.

№	Ф.И. обучающегося	1 полугодие		2 полугодие		Средний балл за год		Общий балл
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	

#### Формы оценки результативности:

Низкий уровень: 1 балл менее 50 %

Средний уровень: 2-5 балла 50-70 %

Высокий уровень: 6- 10 балла более 70 %

Низкий уровень ( количество / % ): \_\_\_ чел. \_\_\_ %

Средний уровень ( количество / % ): \_\_\_ чел. \_\_\_ %

Высокий уровень ( количество / % ): \_\_\_ чел. \_\_\_ %

Уровень общей физической подготовки

Двигательные способности	Контрольные упражнения	Год обучения	уровень		
			н	с	в
гибкость	наклон вперед из положения сидя	1	4	8-10	15
		2	5	9-12	18-20
координационные способности	челночный бег 3x10м,с	1	8,6	8,4-8,8	7,4
		2	8,2-8,1	8,0-7,5	7,3-7,2
скоростные способности	бег на 30м,с	1	5,5	5,3-5,0	4,4
		2	5,2-5,1	5,0-4,7	4,3-4,2
скоростные силовые способности	прыжок в длину с места, см	1	225	190-205	225
		2	233-230	205-220	235-240
силовые способности	Подтягивание, количество раз	1	4	7-8	10
		2	5	9	11-12
выносливость	6-минутный бег,м	1	1100	1250-1300	1500
		2	1200	1300-1400	1500

Контрольные упражнения по технике настольного тенниса

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	«накат» справа по диагонали (кол-во раз из 10)	4	6
2	«накат» слева по диагонали (кол-во раз из 10)	4	6
3	«накат» справа по прямой (кол-во раз из 10)	4	6
4	«топ-спин» справа против подрезки (кол-во раз из 10)	1	3

**ПРОТОКОЛ  
контрольных занятий**

Направление деятельности \_\_\_\_\_

Вид аттестации \_\_\_\_\_

(входящая, текущая, итоговая)

Название объединения \_\_\_\_\_

Название программы \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ учебной группы \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Форма контрольного занятия \_\_\_\_\_

Тема контрольного занятия \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Уровень усвоения программного материала						Результат аттестации
		Теория			Практика			
		высокий (балл)	средний (балл)	низкий (балл)	высокий (балл)	средний (балл)	низкий (балл)	
1								
2								
Итого (чел.)								

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

Высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ %

Средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ %

Низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ %

Дата \_\_\_\_\_

Подпись педагога \_\_\_\_\_

**Приложение 4**

**Протокол проведения годовой аттестации обучающихся объединения \_\_\_\_\_ Ф.И.О.**  
**педагога \_\_\_\_\_**  
**Название программы \_\_\_\_\_**  
**№ группы \_\_\_\_\_**

Год обучения	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень		Результат аттестации		
	количество	%	количество	%	количество	%	Переведено на следующий год (чел.)	Оставлено для продолжения обучения на этом же году (чел.)	Выпущено в связи с окончанием обучения по программе (чел.)
1-й									
2-й									

Дата \_\_\_\_\_

Подпись педагога \_\_\_\_\_

*Тесты по физической культуре для учащихся 3-4 классов*

**Вопросы:**

1. Родина Олимпийских Игр: А) Италия Б) Соединенные Штаты Америки В) Древняя Греция Г) Великобритания.
2. Площадка для боксерского поединка: А) Ринг Б) Корт В) Поле Г) Татами
3. Начало бега: А) Фальстарт Б) Старт В) Финиш Г) Тайм.
4. Вид спорта, включающий в себя бег на лыжах и стрельбу: А) Полиатлон Б) Биатлон В) Конкур Г) Паркур.
5. Спортивная игра, цель которой – забить как можно мячей в ворота соперника: А) Футбол Б) Теннис В) Баскетбол Г) Хоккей
6. Спортивный инвентарь для игры в теннис: А) Ракетка Б) Весло В) Ключка Г) Лук.
7. Обувь для спринтерского бега: А) Маррафонки Б) Кеды В) Ботинки Г) Шиповки.
- 8) Какой дисциплины нет в художественной гимнастике: А) Упражнение с мячом Б) Упражнение с лентой В) Упражнение со скакалкой Г) Упражнение с лентой.
9. В каком российском городе была проведена зимняя Олимпиада 2014 года: А) Москва Б) Санкт-Петербург В) Краснодар Г) Сочи.
10. В каком виде спорта не используется мяч: А) Конкур Б) Баскетбол В) Водное поло Г) Гандбол.
11. Спортивное сооружение для занятий легкой атлетикой в зимнее время: А) Манеж Б) Стадион В) Корт Г) Арена.
12. Награда, вручаемая спортсмену за занятое первое, второе или третье место: А) Орден Б) Титул В) Медаль Г) Значок.
13. Прибор для измерения времени: А) Секундомер Б) Шагомер В) Астролябий Г) Телескоп.
14. Вид спорта, в котором не принимают участие мужчины: А) Прыжки на батуте Б) Синхронное плавание В) Спортивное ориентирование Г) Настольный теннис.
15. Упражнения, которые спортсмен выполняет перед стартом: А) Разминка Б) Заминка В) Зарядка Г) Растяжка.
16. Длина круга стандартного стадиона: А) 200 метров Б) 100 метров В) 400 метров Г) 600 метров.
17. С какой периодичностью проводятся Олимпийские Игры: А) Раз в год Б) Раз в два года В) Раз в три года Г) Раз в четыре года.
18. Снаряд для игры в хоккей на льду: А) Шайба Б) Мяч В) Волан Г) Стрела
19. Какой снаряд поднимают в тяжелой атлетике: А) Гиря Б) Штанга В) Гантели Г) Гриф.
20. Спортивная игра, в которой используются теннисный мяч и бита: А) Футбол Б) Волейбол В) Гандбол Г) Лапта

