МАОУ "СОШ № 2"
Подписан цифровой подписью: МАОУ "СОШ № 2"
DN: CN="МАОУ ""СОШ № 2""", E=bibliioteka2007@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.11.09 13:56:09 +05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2025.2.0

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
(МАОУ «СОШ № 2»)

Рассмотрена на заседании ШМО классных руководителей Протокол № 4 от «08» мая 2026 г. Руководитель ШМО: _____ А.Ю. Дёмина	Согласована: заместитель директора О.Н. Нагапетян _____ «15» 07 2026 г.	Утверждена приказом директора № 385 – О от «17» июля 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«Спортивные игры»

возраст учащихся: 10-11 лет
срок реализации: 1 год

Разработчик:
В.В. Фатеев
учитель физической культуры

г. Заводоуковск, 2026

Пояснительная записка

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Спортивные игры» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом, футболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных и подвижных игр, и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спортивные игры» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 4 классов, заинтересованные заниматься спортивными играми для физического развития и развития воображения и стремления к совершенству своего тела.

Объем программы: 34 часа в год; (1 час в неделю).

Формы организации образовательного процесса: очная, а также сочетание форм обучения таких как индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недель

Виды занятий: программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, соревнования, лекции, выполнение самостоятельных работ.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу – 40 минут.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы «Спортивные игры»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1.Образовательные (предметные):

-развитие познавательного интереса к занятиям физкультурой и спортом,

- приобретение знаний, умений, навыков, используемых в жизни.

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных и подвижных игр как видов спорта и активного отдыха;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения программы

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, футбола;
– знать о физических качествах и правилах их тестирования;
– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
– владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, футбола;
– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
– владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, футбол.

Учебный план

Название раздела (модуля)	***Количество часов (занятий)***			***Формы аттестации Всего (контроля)***
	Всего	***Теория***	***Практика***	
1. Спортивные игры	15	3	12	Фронтальный опрос Наблюдение Самоконтроль Контрольные
1.1 Мини-футбол	5	1	4	Наблюдение Контроль Самоконтроль
1.2 Баскетбол	5	1	4	Наблюдение Контроль Самоконтроль
1.3 Бадминтон	5	1	4	Наблюдение Контроль Самоконтроль
2. Подвижные игры	14	1	13	Наблюдение Контроль Самоконтроль
Перестрелка	2		2	Наблюдение Контроль Самоконтроль
Пионербол	5	1	4	Наблюдение Контроль Самоконтроль
Салки	2		2	Наблюдение Контроль Самоконтроль

Различные подвижные игры	4	-	4	Контрольные испытания по физической подготовке Взаимоконтроль
3. Общая физическая подготовка	4		4	Наблюдение Контроль Самоконтроль

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утверждённым СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 (зарегистрировано в Минюсте 02.06.2026 № 86855).

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Количество учебный часов**	**Режим занятий**
2026-2027 учебный год	01.09.2026	31.05.2027	34	34	После уроков, один раз в неделю

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Тема: Спортивные игры (30 часов)

1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила игры
1.1 Профилактика травматизма
1.2. Элементы техники игры в баскетбол, мини- футбол, бадминтон.
Баскетбол.
Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении;
ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;
бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;
ранее разученные технические действия с мячом. Мини-футбол.
Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;
остановка катящегося мяча способом «наступания»;
ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;
обводка мячом ориентиров (конусов). Бадминтон.
Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.
Отбивание волана в разной высоте и направлении
Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.
Подача волана.
Тактические комбинации.
2. тема: Подвижные игры и эстафеты.
2.1. Техника безопасности во время игры, эстафет; правила игры, эстафет.
Игры на развитие быстроты
Игры на развитие ловкости
Игры на развитие выносливости
Игры на развитие координации
Игры на развитие скоростно- силовых качеств.
Игра «Перестрелка»
Игра «Пионербол»
Игра «Салки»
Игра «Снайперы»
Игра «Третий лишний»
Игра «Прыгающие воробушки»
Игра «Зайцы в огороде»
Игра «Найди свой флажок»
Игра «Третий лишний»
Игра «Лисы и куры»
Игра «Два мороза»
3. тема: Общая физическая подготовка (12 часов)
Упражнения на гимнастической стенке
Упражнения с набивными мячами
Упражнения на гимнастической скамейке
Упражнения на развитие основных физических качеств
Общеразвивающие упражнения
упражнения в движении;
упражнения в парах;
упражнения с мячами;
упражнения на гимнастической стенке;
4. тема: Организация и проведение спортивных мероприятий
Соревнования по подвижной игре "Перестрелка";
Соревнования по бадминтону;

Турнир по мини-футболу.
Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».
Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».

Тематическое планирование

№	**Тема занятия**	**Форма занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам».	Групповая	Спортивный зал	Фронтальный опрос
2	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пятнашки».	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал	Наблюдение
3	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал	Соревнование
4	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом	Групповая, индивидуальная, командная	Спортивный зал	соревнование
5	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал	Наблюдение, контроль
6	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Переход.	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал	Фронтальный опрос, наблюдение, контроль

7	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра « Вызов номеров».	Групповая, индивидуальная, парная	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
8	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	Групповая, индивидуальная, парная	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
9	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком ОРУ с перемещением вдоль сетки	Групповая, индивидуальная, парная	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
10	Учебно-тренировочная игра. Закрепление Командная игра	Группо вая, команд ная	Спортивный зал	Контроль, самоконтроль
11	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал	Наблюдение, контроль
12	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал	Фронтальный опрос, практическое выполнение задания
13	Ведение мяча на месте. ОРУ с мячом. Игра «Гонка мячей по кругу»	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал	практическое выполнение задания
14	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал	практическое выполнение задания
15	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал	практическое выполнение задания

	лишний» ОРУ в движении			
16	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу.	Групповая, индивидуальная, тестирование	Спортивный зал	Тестирование
17	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Групповая, индивидуальная, парная	Спортивный зал	практическое выполнение задания
18	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал	Тестирование
19	Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном. Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал	Фронтальный опрос
20	Отбивание волана ракеткой над собой и в паре. ОРУ	Групповая, индивидуальная, парная	Спортивный зал	практическое выполнение задания
21	Отбивание волана в разной высоте и направлении. ОРУ Игра «Кто больше набьет»	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал	практическое выполнение задания
22	ОРУ в движении Перекидывание вол ана ракеткой через сетку	Групповая, индивидуальная, парная	Спортивный зал	практическое выполнение задания

	в паре.			
23	ОРУ в движении Специальные упражнения. Подача бадминтон в парах	Групповая, индивидуальная, парная	Спортивный зал	практическое выполнение задания, самоконтроль
24	ОРУ в движении Подвижная игра «Два мороза».	Групповая, индивидуальная,	Спортивный зал	Наблюдение, контроль
25	Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.	Групповая, индивидуальная, командная	Спортивный зал	соревнование
26	Игра «Перестрелка» Бросание мяча одной и двумя руками». ОРУ в движении.	Групповая, индивидуальная, командная	Спортивный зал	Наблюдение, самоконтроль
27	Игра «Перестрелка» Бросание мяча одной и двумя руками». ОРУ в движении.	Групповая, индивидуальная, командная	Спортивный зал	практическое выполнение задания
28	Инструктаж по технике безопасности на игры «Салки». ОРУ в движении. Игра «Кто быстрее»	Групповая, индивидуальная,	Спортивный зал	Наблюдение, контроль
29	игры «Салки». ОРУ быстрее»	Групповая, индивидуальная, командная	Спортивный зал	практическое выполнение задания
30	Спортивные конкурсы между командами классов.	Групповая, индивидуальная, командная	Спортивный зал	соревнования
31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	Групповая, индивидуальная, командная	Спортивный зал, стадион	Фронтальный опрос

32	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.	Групповая, индивидуальная, командная	Спортивный зал, стадион	практическое выполнение задания, соревнование
33	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.	Групповая, индивидуальная, командная	Спортивный зал, стадион	практическое выполнение задания, соревнование
34	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Групповая, индивидуальная, командная	Спортивный зал, стадион	практическое выполнение задания

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

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.

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. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс-тестов-упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая при создании данной программы:

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.