

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 206
Центрального района Санкт-Петербурга

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 206 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью:
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №
206 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2022.08.29 11:24:29 +03'00'

«РАССМОТРЕНО»
Методическим объединением
учителей
Протокол №1 от 30.08.2022

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор
Канашенок М.М.
Приказ № 90 ОТ 31.08.2022

Дополнительная общеразвивающая программа

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Возраст учащихся – 7-11 лет
Срок реализации – 2 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования:
Кутуева О.З.

Санкт-Петербург
2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Основные характеристики программы
 - 1.2. Направленность программы
 - 1.3. Актуальность образовательной программы
 - 1.4. Адресат программы
 - 1.5. Цель дополнительной образовательной программы
 - 1.6. Задачи дополнительной образовательной программы
 - 1.7. Условия реализации образовательной программы
 - 1.8. Планируемые результаты
2. Учебный план 1-го года обучения
3. Учебный план 2-го года обучения
4. Календарный учебный график
5. Методические и оценочные материалы
6. Список литературы
7. Рабочие программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

В дополнительной образовательной программе «Подвижные игры с элементами спортивных игр» знакомство учащихся начальной школы с миром спортивных игр происходит постепенно, через изучение истоков возникновения современных спортивных игр – народные и подвижные игры. Затем в подвижные игры включаются элементы и приемы, используемые в спортивных играх. Физическое развитие и воспитание учащихся осуществляется через включение их в игровую и соревновательную деятельность. А постепенное знакомство с основными элементами спортивных игр позволяет учащимся выбрать тот вид спорта, который им наилучшим образом подходит, и продолжить его изучение в специализированных секциях в школе и других учреждениях дополнительного образования.

1.2. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность образовательной программы

Данная программа способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, вовлекает учащихся в социально-одобряемые действия, способствует популяризации спортивных игр в детской среде. Реализация данной программы способствует восполнению недостатка двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также обеспечивает достаточную физическую нагрузку, благотворно воздействующую на все системы детского организма.

На занятиях учащиеся, общаясь в условиях командного взаимодействия, получают положительные эмоции, учатся эффективно взаимодействовать друг с другом, совершенствуют двигательные навыки умения, повышают уровень здоровья, отвлекаются от негативных влияний общества во внеурочное и вечернее время.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся от 7 до 11 лет, нуждающихся в подвижном образе жизни и желающих познакомиться с миром подвижных игр, как народных, так и спортивных.

1.5. Цель дополнительной образовательной программы

Целью программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, через привлечение учащихся к социально-одобряемым

формам активного отдыха средствами подвижных игр с элементами спортивных и включение их в совместную деятельность.

1.6. Задачи дополнительной образовательной программы

Обучающие (предметные)

- ознакомить и расширить представления учащихся с развитием спорта и спортивных игр в нашей стране
- ознакомить учащихся с правилами игры в баскетбол, волейбол и футбол
- ознакомить учащихся с правилами подвижных и народных игр
- научить владению и правильному использованию специальной терминологии спортивных, подвижных и народных игр
- дать первоначальные знания по технике и тактике спортивных и подвижных игр
- формировать систему знаний о человеческом теле, здоровье и гигиене

Развивающие (метапредметные)

- развивать и совершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества, координацию и ловкость
- развивать морально-волевые качества (умение делать над собой усилие для достижения результата)
- развивать умение правильно организовать свое свободное время (планировать, контролировать результаты)
- формировать установку на здоровый образ жизни
- формировать коммуникативные навыки
- обучить способам совместной деятельности в группе
- формировать установку на безопасный образ жизни
- формировать умения ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность

Воспитательные (личностные)

- воспитывать у учащихся умение работать в команде, повышать коммуникативную культуру
- воспитывать у учащихся осознанный подход к организации своего досуга
- формировать положительные мотивы к здоровому образу жизни и занятиям спортом
- формировать нравственные качества личности

1.7. Условия реализации образовательной программы

Условия набора детей в объединение - набор в группы осуществляется на основании заявления родителей. В группу зачисляются все желающие, независимо от имеющихся у них навыков. Группа может быть как разновозрастной, так и разновозрастной.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор учащихся в группы, как первого, так и второго года обучения при наличии свободных мест, дополнительный набор в группу третьего года обучения не производится. При дополнительном наборе проводится собеседование с учащимся, в случае необходимости может быть разработан индивидуальный план, облегчающий адаптацию учащегося в группе.

Наполняемость в группах составляет:

1-й год обучения – не менее 15 человек

2-й год обучения – не менее 12 человек

Срок реализации программы – 2 года (1-й год обучения – 144 часа, 2-ой год обучения – 144 часа). Допускаются занятия в усечённом виде (в случае невозможности посещения одного из занятий в неделю).

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы проведения занятий

Теоретические занятия в объединении проходят в форме бесед, рассказов, обсуждений.

На учебно-тренировочных занятиях учащиеся знакомятся с видами подвижных игр, изучают основные правила спортивных игр и их элементы, знакомятся с народными

подвижными играми. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности (тренировки, учебные игры, эстафеты).

Формы организации деятельности:

Используется сочетание разных форм работы (коллективная работа, работа в подгруппах и индивидуальная работа с учеником). Более общие учебные задачи решаются на фронтальных занятиях, а конкретные (работа с индивидуальными трудностями учащихся) — на занятиях с одной подгруппой.

Занятия включают в себя:

- Организационную часть - подготовка спортивного инвентаря: мячей и пр.
- Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.
- Упражнения на развитие физических качеств.
- Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.
- Подвижные игры, эстафеты.

При реализации программы предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий и электронного обучения.

Материально-техническое оснащение

- Занятия проводятся в спортивном зале.
- Мячи волейбольные – 10 шт
- Мячи набивные большие – 5 шт
- Мячи набивные малые – 12 шт
- Судейский свисток – 1 шт
- Скакалки – 15 шт
- Гимнастические скамейки – 4 шт
- Гимнастические маты – 6 шт
- Гимнастические палки – 15 шт
- Обручи – 15 шт
- Фишки – 15 шт.

1.8. Планируемые результаты

По окончании программы учащиеся будут и смогут:

Личностные результаты

- уметь правильно организовать свой досуг
- понимать значение здорового образа жизни
- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и другим членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику

Метапредметные результаты

- уметь правильно реагировать на похвалу и критику
- развить силу, выносливость, скоростные качества, координацию и ловкость
- уметь правильно организовать свое свободное время для достижения результата
- уметь оценивать себя, опираясь на заданные критерии и алгоритмы
- адекватно участвовать в совместной деятельности в команде (договариваться, распределять роли, выполнять порученные действия и т.д.)
- знать и выполнять правила безопасного поведения в спортивном зале во время тренировки и соревнований

Предметные результаты

- знать правила игры в баскетбол, волейбол и футбол
- знать гигиену спортсмена
- владеть специальной терминологией и иметь представление об основах техники и тактики спортивных игр

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	Опрос, игра
2	Подвижные, народные и спортивные игры. Правила игры.	30	30	-	Опрос, игра
3	Самостоятельная подготовка учащихся. Игры, в которые можно играть самостоятельно	30	-	30	Опрос, игра
4	Подвижные и народные игры.	18	-	18	Опрос, игра
5	Подвижные игры с элементами баскетбола.	18	-	18	Опрос, игра
6	Подвижные игры с элементами пионербола.	18	-	18	Опрос, игра
7	Подвижные игры с элементами футбола.	18	-	18	Опрос, игра
8	Контрольные и итоговые занятия	6	-	6	Контрольные нормативы, тестирование, игра
9	Резерв	2	-	2	
Итого:		144	34	110	

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	Опрос, игра
2	Подвижные, народные и спортивные игры. Правила игры.	30	30	-	Опрос, игра
3	Самостоятельная подготовка учащихся. Игры, в которые можно играть самостоятельно	30	-	30	Опрос, игра
4	Подвижные и народные игры.	18	-	18	Опрос, игра
5	Подвижные игры с элементами баскетбола.	18	-	18	Опрос, игра
6	Подвижные игры с элементами пионербола.	18	-	18	Опрос, игра
7	Подвижные игры с элементами футбола.	18	-	18	Опрос, игра
8	Контрольные и итоговые занятия	6	-	6	Контрольные нормативы, тестирование, игра

9	Резерв	2	-	2	
Итого:		144	34	110	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	25.05.2023	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2023	25.05.2024	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Название раздела	Форма занятий	Используемые методы и приемы	Дидактическое и техническое обеспечение	Формы подведения итогов
Введение.	Групповая	Рассказ, беседа	Плакаты, наглядные материалы	Опрос, игра
Подвижные и народные игры	Групповая	Рассказ, беседа, игры, эстафеты	Мячи (баскетбольные №5, волейбольные, резиновые, теннисные)	Опрос, игра, метание теннисного мяча в цель
Подвижные игры с элементами баскетбола	Групповая	Рассказ, беседа, игры, эстафеты	Мячи (баскетбольные №5, волейбольные, резиновые, теннисные), баскетбольные кольца	Опрос, игра, броски мяча в баскетбольную корзину на время
Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола	Групповая	Рассказ, беседа, игры, эстафеты	Мячи (баскетбольные №5, волейбольные, резиновые, теннисные), сетка для игры в волейбол	Опрос, игра, прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.
Подвижные игры с элементами футбола	Групповая	Рассказ, беседа, игры, эстафеты	Мячи (футбольные, баскетбольные №5, волейбольные, резиновые, теннисные), гимнастические скамейки	Опрос, игра, челночный бег 3-10м

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений детей, а также определения их физических возможностей.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий на тренировке

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащегося

Формы:

- педагогическое наблюдение
- контрольные занятия и соревнования
- опрос с целью выявления степени понимания изученной темы, знаний терминологии и приемов работы в изученной теме

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (декабрь и май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- контрольные занятия и соревнования
- опрос с целью выявления степени понимания изученной темы, знаний терминологии и приемов работы в изученной теме

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- контрольные занятия и соревнования
- опрос с целью выявления степени понимания изученной темы, знаний терминологии и приемов работы в изученной теме

Результаты промежуточного и итогового контроля по каждому учащемуся фиксируются в диагностических картах «Мониторинг результативности обучения по дополнительной общеобразовательной программе» (по предметным, метапредметным и личностным результатам).

Предметные результаты

№	Фамилия, имя	Знание правил техники безопасности			Соответствие теоретических знаний программным требованиям			Владение специальной спортивной терминологией			Прыжок в длину с места			Подтягивания.(Девочки в висе лежа)			Поднимание туловища за 1 минуту			Бросок мяча в баскетбольную корзину (5 раз) с 3 метров			Ведение баскетбольного мяча 20 секунд			Удар футбольным мячом в створ ворот с 5 метров			Динамика за год
		0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие				
1																													
2																													
...																													
15																													

Метапредметные результаты

№	Фамилия, имя	Психозмоциональная саморегуляция			Планирование и регулирование тренировочной деятельности			Навыки совместной деятельности в команде			Динамика за год
		0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	
1											
2											

	...										
15											

Личностные результаты

№	Фамилия, имя	Способность преодолевать трудности			Умение контролировать свои действия			Осознанный подход к занятиям спортом			Динамика за год
		0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	0 срез	I полугодие	II полугодие	
1											
2											
	...										
15											

Критерии определения результативности по ДОП

1-й год обучения

Оценка предметных результатов

Критерии	Показатели по уровням			Диагностические формы и средства
	Высокий	Средний	Низкий	
Теоретическая подготовка				
Знание правил техники безопасности	Знает и четко выполняет правила техники безопасности. Умеет работать с снарядами	Без высокого уровня знаний и четкого выполнения ТБ к не допускается	Без высокого уровня знаний и четкого выполнения ТБ к работе не допускается	Наблюдение, опрос
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	Объем усвоенных знаний составляет более 1/2	Учащийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой	Наблюдение. Контрольный опрос
Владение специальной спортивной терминологией	Знание терминов и умение их применять	Знает все термины, но не применяет	Знает не все термины	Собеседование
Практическая подготовка				
Прыжок в длину с места	Мальчики 140-145см Девочки 130-135 см	115-130 см 110-120 см	100-110 см 90-100 см	Контрольная тренировка
Подтягивания. Девочки в висе лежа	Мальчики 4 раза Девочки 10-12 раз	2 раза 6-8 раз	1 раз 2-4 раза	Контрольная тренировка
Поднимание туловища за 1 минуту	Мальчики 30-32 Девочки 18-23	26-28 раз 15-17 раз	18-20 раз 13-15 раз	Контрольная тренировка
Специальная практическая подготовка				
Бросок мяча в баскетбольную корзину (5 раз) с 3 метров	4-5 раз	2-3 раза	1-2 раза	Контрольная тренировка
Ведение баскетбольного мяча 20 секунд	1-2 потери мяча	3-4 потери мяча	Более 4 потерь	Контрольная тренировка
Удар футбольным мячом в створ ворот с 5 метров	4-5 попаданий	2-3 попадания	Менее	Контрольная тренировка

Оценка метапредметных результатов

Критерии	Показатели по уровням			Диагностические формы и средства
	Высокий	Средний	Низкий	
Психоэмоциональная саморегуляция	Умеет регулировать свое психоэмоциональное состояние.	Умеет сдерживать проявление негативных эмоций.	Не всегда удается сдерживать проявление негативных эмоций.	Наблюдение

Планирование и регулирование тренировочной деятельности	Умеет контролировать и оценивать свои действия в соответствии с правилами игры и поставленными задачами	Умеет ставить цели и задачи тренировочной деятельности	Умеет ставить и достигать цели тренировочного занятия.	Контрольные тренировки и соревнования.
Навыки совместной деятельности в команде	Умеет координировать действия команды, конструктивно общаться со сверстниками, активно проявляет инициативу.	Умеет общаться со сверстниками в команде, проявляет инициативу во время игры.	Умеет общаться со сверстниками в команде.	Наблюдение

Оценка личностных результатов

Критерии	Показатели по уровням			Диагностические формы и средства
	Высокий	Средний	Низкий	
Способность преодолевать трудности	Терпения хватает на все занятие	Терпения хватает больше, чем на ½ занятия	Терпения хватает меньше, чем на ½ занятия	Наблюдение
Умение контролировать действия	Постоянно контролирует себя сам	Периодически контролирует себя сам	Учащийся постоянно действует под контролем	Наблюдения
Осознанный подход к занятиям спортом	Интерес к занятиям поддерживается учащимся самостоятельно	Интерес периодически поддерживается самим учащимся	Интерес к занятиям проδικтован извне	Наблюдения

2-й год обучения

Оценка предметных результатов

Критерии	Показатели по уровням			Диагностические формы и средства
	Высокий	Средний	Низкий	
Теоретическая подготовка				
Знание правил техники безопасности	Знает и четко выполняет правила техники безопасности. Умеет работать со снарядами	Без высокого уровня знаний и четкого выполнения ТБ к тренировке не допускается	Без высокого уровня знаний и четкого выполнения ТБ к тренировке не допускается	Наблюдение, опрос
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период	Объем усвоенных знаний составляет более 1/2	Учащийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Наблюдение. Контрольный опрос
Владение специальной спортивной терминологией	Знание терминов и умение их применять. Знает правила соревнований и судейство	Знает все термины и правила соревнований	Знает все термины и частично правила соревнований	Собеседование
Практическая подготовка				
Прыжок в длину с места	Мальчики 150-155см Девочки 145-150 см	140-145см 130-135 см	120-125см 110-115 см	Контрольная тренировка
Подтягивания. Девочки в висе	Мальчики 5 раз Девочки 12-13 раз	3 раза 6-8 раз	2 раза 5 раз	Контрольная тренировка

лежа				
Поднимание туловища за 1 минуту	Мальчики 36-37 Девочки 25-27	30-31 раз 20-22 раза	24-25 раз 15 раз	Контрольная тренировка
Специальная практическая подготовка				
Бросок мяча в баскетбольную корзину (5 раз) с 3 метров	4-5 раз	3-4 раза	2-3 раза	Контрольная тренировка
Ведение баскетбольного мяча 20 секунд	1 потеря мяча	2-3 потери мяча	Более 3 потерь	Контрольная тренировка
Удар футбольным мячом в створ ворот с 5 метров	4-5 попаданий	3-4 попадания	Менее 3 попаданий	Контрольная тренировка

Оценка метапредметных результатов

Критерии	Показатели по уровням			Диагностические формы и средства
	Высокий	Средний	Низкий	
Психоэмоциональная саморегуляция	Умеет регулировать свое психоэмоциональное состояние.	Умеет сдерживать проявление негативных эмоций.	Не всегда удается сдерживать проявление негативных эмоций.	Наблюдение
Планирование и регулирование тренировочной деятельности	Умеет контролировать и оценивать свои действия в соответствии с правилами игры и поставленными задачами	Умеет ставить цели и задачи тренировочной деятельности	Умеет ставить и достигать цели тренировочного занятия.	Контрольные тренировки и соревнования.
Навыки совместной деятельности в команде	Умеет координировать действия команды, конструктивно общаться со сверстниками, активно проявляет инициативу.	Умеет общаться со сверстниками в команде, проявляет инициативу во время игры.	Умеет общаться со сверстниками в команде.	Наблюдение

Оценка личностных результатов

Критерии	Показатели по уровням			Диагностические формы и средства
	Высокий	Средний	Низкий	
Способность преодолевать трудности	Терпения хватает на все занятие	Терпения хватает больше, чем на ½ занятия	Терпения хватает меньше, чем на ½ занятия	Наблюдение
Умение контролировать свои действия	Постоянно контролирует себя сам	Периодически контролирует себя сам	Учащийся постоянно действует под контролем	Наблюдения
Осознанный подход к занятиям спортом	Интерес к занятиям поддерживается учащимся самостоятельно	Интерес периодически поддерживается самим учащимся	Интерес к занятиям продиктован извне	Наблюдения

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.
2. Внеурочная деятельность учащихся (авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов :«Просвещение», 2011).
3. Организация работы спортивных секций в школе (автор А.Н. Каинов:«Учитель» 2013)

Литература для учащихся:

4. Мы играем в баскетбол (С.Стонкус, «Просвещение», 2004г, книга для учащихся)

7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ