

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 548
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

малым Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №548
Протокол №2 от 28.09.2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №146 от 28.08.2025
Директор ГБОУ СОШ №548
_____ А.Г. Харитоновна

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 6-13 лет

Разработчик:
Князева Ольга Игоревна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Подвижные игры» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам игр также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Основные характеристики программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Программа адресована обучающимся 6-13 лет, без органичений для занятий физической культурой и спортом.

Актуальность реализации: Проблема развития современного ребенка – малоподвижный образ жизни, заболевания сердечно-сосудистой системы стоят на первом месте в современном мире. Данная программа позволит ребенку увеличить двигательную активность. Спорт создает возможность дополнительного общения со сверстниками. По программе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 1 год 72 часа.

Цель и задачи:

Цель программы: Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей), через игру в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение простым подвижным играм;
- приобретение необходимых знаний и тактического мышления, через игру.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к игровым видам спорта.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- описывать правила игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

Метапредметные результаты:

- определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- быстро и точно запоминать правила подвижных игр;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в команде;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Личностные результаты:

- научиться принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- научиться соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии подвижными играми;
- научиться играть в простые подвижные игры;
- развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- научиться признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная

Условия набора на обучение и формирования групп: для обучения по программе принимаются обучающиеся 6-13 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу зачисляются дети без специальной технической, физической подготовки, со справкой о физкультурной группе (1 или 2), либо допуске к спортивным занятиям. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Формы организации и проведения занятий: Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. Позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;
- игра – часто используется для закрепления теоретического материала;
- коллективное обсуждение – форма работы, позволяющая научить обучающихся принимать решения;
- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений)
- комбинированное занятие;
- мастер-классы для детей;
- фронтальная (при подаче теоретического материала);
- групповая (при работе в малых группах);
- индивидуальная (при формировании практических умений).

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу, один академический час – 40 минут. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

1. Материально-техническое оснащение: Требование к помещению:

помещение спортивного зала, его оборудование

2. Технические средства:

- волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- обручи;
- теннисные мячи.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области физической культуры и спорта, программы реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «Подвижные игры»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	1	0	Наблюдение.
2	Подвижные игры без предметов.	33	1	32	Стартовая диагностика, практическая работа, устный опрос.
3	Подвижные игры с предметами.	20	1	19	Устный опрос, практическая работа.
4	Эстафеты.	8	0	8	Устный опрос, практическая работа.
5	Общая физическая подготовка.	8	0	8	Практическая работа
6	Итоговое занятие.	2	0	2	Практическая работа, учебная игра
	Итого	72	3	69	

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Подвижные игры»

Задачи:

Обучающие:

- обучение простым подвижным играм;
- приобретение необходимых знаний и тактического мышления, через игру.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к игровым видам спорта.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- описывать правила игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

Метапредметные результаты:

- определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- быстро и точно запоминать правила подвижных игр;

- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в команде;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Личностные результаты:

- научиться принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- научиться соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии подвижными играми;
- научиться играть в простые подвижные игры;
- развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- научиться признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Основное отличие подвижной игры, от спортивной игры – отсутствие четко регламентированных правил, федерации по виду спорта, профессиональных судей по виду спорта, присвоения разрядов.

Однако, подвижные игры, несут огромный вклад в развитие личности каждого человека, не даром, на начальном обучении тому или иному виду спорта, большое место отводится на подвижную игру, особенно в командных видах спорта. Через подвижную игру, идет обучение основным навыкам видов спорта, основным двигательным навыкам, развитие физических качеств (младшие школьники не способны длительное время долго делать одно и то же задание, через игру они не замечают монотонности), тактического мышления.

2. Подвижные игры без предметов. Подвижные игры, в которых преимущественно беговые задания.

3. Подвижные игры с предметами. Подвижные игры с мячами.

4. Эстафеты. Различные эстафеты с предметами, без предметов, направленные на улучшение умений приспосабливаться к быстро меняющимся условиям, направленные на взаимодействия в коллективе, команде, паре.

5. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с ловлей мячей разного диаметра. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

6. Итоговое занятие. Итоговое занятие на знание правил самых простых подвижных игр, умении взаимодействовать в коллективе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Программа курса ориентирована на большой объем упражнений в спортивном зале. Упражнения в спортивном зале могут проводиться в следующих формах. Это:

- демонстрационная – упражнения выполняет педагог, а обучающиеся наблюдают;
- фронтальная – недлительная, но синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога;
- самостоятельная – выполнение самостоятельной работы с мячом. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой обучающихся;

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр учебных видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически – прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ действия на практических занятиях.)

Перечень дидактических материалов	
Раздел/тема учебного плана	Дидактический материал
Правила подвижных игр	Объяснение, показ видео. Обсуждение типовых ошибок.
Эстафеты	Правила выполнения различных эстафет. Обсуждение типовых ошибок. Минус баллы за ошибки.
Контрольные и итоговые занятия	Самоанализ. Оценивание педагогом.

Способы проверки результатов

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются три вида результатов:

1. входной (выявление уровня желания обучаться новому, слышать педагога, взаимодействовать в коллективе);
2. промежуточный (выявление уровня желания обучаться новому, слышать педагога, взаимодействовать в коллективе);

3. итоговый (выявление уровня желания обучаться новому, слышать педагога, взаимодействовать в коллективе).

Уровни освоения программы: высокий, средний, низкий.

При **высоком** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в желании выучить правила подвижных игр и совершенствовать свое мастерство.

При **среднем** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в желании выучить правила подвижных игр и совершенствовать свое мастерство.

При **низком** уровне освоения программы обучающийся не заинтересован в желании выучить правила подвижных игр и совершенствовать свое мастерство.

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

Через практическую работу на итоговом занятии.

Критерии и система оценки практической работы:

- знание правил подвижных игр, умение взаимодействовать с коллективом.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»: Подвижная игра.

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом:

1. **Портных Ю.И.** Дидактика игр в школе / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова – Санкт-Петербург: РГПУ им А.И. Герцена, 2006. – 317 с.
2. **Былеева Л.М.** Подвижные игры / Л.М. Беляева, И.М. Коротков – Москва: Физкультура и спорт, 1986 – 154 с.
3. **Виленская Т.Е.** Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская – Ростов на-Дону: Феникс, 2006. – 160 с.
4. **Курамшин Ю.Ф.** Теория и методика физической культуры и спорта / Ю.Ф. Курамшин – Москва: Советский спорт, 2007. – 16 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Подвижные игры»

педагога Князевой Ольги Игоревны

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1			Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности.	1
2			«Перестрелка». «Передал – спадись».	1
3			Эстафеты. ОФП.	1
4			«Запрещенное движение». «Пятнашки на время».	1
5			«Запомни свой цвет». «Перестрелка».	1
6			Эстафеты. ОФП.	1
7			«Третий лишний». «Два мороза».	1
8			«Пустое место». «Пятнашки».	1
9			«Отгадай, кто бросил». «Четыре мяча».	1
10			«Обгони мяч». «Перестрелка».	1
11			«Охотники и утки». «Перестрелка с гимнастическими скамейками».	1
12			Эстафеты. ОФП.	1
13			«Пустое место». «Пятнашки».	1
14			«Третий лишний». «Пятнашки в парах».	1
15			Эстафеты. ОФП.	1
16			«Чай, чай – выручай!». «Пустое место».	1
17			«Обгони мяч». «Перестрелка».	1
18			«Обгони мяч». «Четыре мяча».	1
19			«День – ночь». «Два мороза».	1
20			«Перестрелка». «Передал – спадись».	1
21			«Караси и щуки». «Два мороза».	1
22			Эстафеты с мячами. ОФП.	1
23			«Мышеловка». «Зайцы в огороде».	1

24			«Пустое место». «Пятнашки на время».	1
25			«Пятнашки с повторением». «Третий – лишний».	1
26			«Вышибалы». «Обгони мяч».	1
27			Эстафеты с мячами. ОФП.	1
28			«Охотники и утки». «Перестрелка с гимнастическими скамейками».	1
29			«День – ночь». «Два мороза».	1
30			«Отгадай, кто бросил». «Четыре мяча».	1
31			«Запрещенное движение». «Пятнашки на время».	1
32			«Отгадай, кто бросил». «Четыре мяча».	1
33			«Мышеловка». «Зайцы в огороде».	1
34			«Перестрелка». «Передал – спадись».	1
35			«Охотники и утки». «Перестрелка с гимнастическими скамейками».	1
36			Эстафеты с мячом. ОФП	1
37			«Белые медведи». «Третий - лишний».	1
38			«Мяч в середину». «Кто дальше бросит?».	1
39			«Перестрелка». «Четыре мяча».	1
40			Эстафеты с мячом. ОФП	1
41			«Мышеловка». «Зайцы в огороде».	1
42			«Пустое место». «Пятнашки на время».	1
43			«Чай, чай – выручай!». «Пустое место».	1
44			«Пустое место». «Пятнашки».	1
45			Эстафеты с мячом. ОФП	1
46			«Охотники и утки». «Перестрелка с гимнастическими скамейками».	1
47			«Мяч в середину». «Кто дальше бросит?».	1
48			«Белые медведи». «Третий - лишний».	1
49			Эстафеты с мячом. ОФП	1
50			«Мышеловка». «Зайцы в огороде».	1
51			«Отгадай, кто бросил». «Четыре мяча».	1
52			Эстафеты. ОФП.	1
53			«Запомни свой цвет». «Перестрелка».	1

54			«Чай, чай – выручай!». «Пустое место».	1
55			«Караси и шуки». «Два мороза».	1
56			«Охотники и утки». «Перестрелка с гимнастическими скамейками».	1
57			Эстафеты. ОФП.	1
58			«День – ночь». «Два мороза».	1
59			«Пятнашки с повторением». «Третий – лишний».	1
60			«Мышеловка». «Зайцы в огороде».	1
61			Эстафеты. ОФП.	1
62			«Мяч в середину». «Кто дальше бросит?».	1
63			Эстафеты. ОФП.	1
64			«Два мороза». «Пятнашки на время».	1
65			«Чай, чай – выручай!». «Пустое место».	1
66			Эстафеты. ОФП.	1
67			«Белые медведи». «Третий - лишний».	1
68			Эстафеты. ОФП.	1
69			«Перестрелка». «Четыре мяча».	1
70			«Два мороза». «Пятнашки на время».	1
71			«Два мороза». «Третий - лишний».	1
72			«Перестрелка». «Четыре мяча».	1
ИТОГО				72 часа

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы

ГБОУ СОШ №548

Санкт-Петербурга

Приказ №159 от 29.08.2024

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Подвижные игры»

на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2025	31.05.2026	36	72	Очная форма 2 раза в неделю по 40 минут

Один учебный час 40 минут.