

**Муниципальное образовательное учреждение  
«Гимназия № 3 Центрального района Волгограда»**

Рассмотрено  
на заседании  
Кафедры физического  
развития  
Протокол № 1  
от 28 августа 2025 года  
Зав.кафедрой  
\_\_\_\_\_С.Н.Паневин

Согласовано  
Зам. директора по Н.М.Р.  
\_\_\_\_\_Н.В.Пастухова

Утверждаю  
Директор МОУ гимназии № 3  
\_\_\_\_\_Е.В.Бакумова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BE36FA28887C58312DF895EAC3FB67E0  
Владелец: Бакумова Елена Владимировна  
Действителен: с 05.08.2024 до 29.10.2025

**ПРОГРАММА  
дополнительного образования**

**«МИР СПОРТИВНЫХ ИГР»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.  
Возраст обучающихся: 7- 12 лет.  
Количество часов: 34 ч  
Срок реализации программы: 1 год.  
Уровень программы: ознакомительный.

Составитель программы:  
Учитель начальных классов  
Пересыпкина М.А.

Волгоград, 2025.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа физкультурно-спортивной направленности адресована обучающимся 7 — 12 лет без предъявления требований к уровню спортивной подготовки и предусматривает последовательное усвоение материала по общефизической подготовке и овладение основными двигательными навыками в соответствии с возрастом обучающихся на основе учета морфофункциональных, двигательных и психологических возрастных особенностей обучающихся.

В основу программы легли требования, предъявляемые к общеобразовательным программам в комплектной программе физического воспитания обучающихся 1 — 11 классов (авторский коллектив: В. И. Лях, А. А. Задневич. М.: «Просвещение», - 2014 год), а также нормативным документам, регламентирующим образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа направлена на формирование и сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу которой положены здоровьесберегающие технологии и лирично — ориентированный подход.

Программа реализуется в течение учебного года — 34 ч.

Программа имеет ознакомительный уровень и рассчитана на обучающихся с основной группой здоровья, не имеющих противопоказаний для занятия физической культурой.

Занятия по данной программе проводятся с учетом СанПИН согласно учебному плану и расписанию занятий.

| Общая нагрузка | Количество часов в неделю | Количество обучающихся в группе |
|----------------|---------------------------|---------------------------------|
| 34 ч           | 1 час в неделю            | 15                              |

*Форма обучения:* очная.

*Цель и задачи программы.*

Основной *целью* программы является:

формирование умений и навыков обучающихся, направленных на ведение здорового образа жизни; развитие коммуникативных навыков; развитие навыков самоконтроля собственного здоровья; обучение способам и приемам сохранения и укрепления физического и психологического здоровья обучающихся.

В связи с этим программа призвана решать следующие *задачи*:

*Воспитательные:*

Формировать ответственное отношение к собственному здоровью; развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость и т. д.) посредством занятий физической культурой и игровыми видами спорта; формировать ценностное отношение к физической культуре и спорту, общее физическое развитие, развивать мотивацию к здоровому образу жизни.

Воспитывать внимание, аккуратность, трудолюбие, целеустремленность, культуру общения со сверстниками.

*Развивающие:*

Развивать начальные физические данные обучающихся; обучение знаниям по технике безопасности на занятиях физической культурой и игровыми видами спорта; формирование

навыков контроля и самоконтроля при выполнении упражнений и заданий; формирование умений планирования собственной деятельности и ее осуществление с учетом требований техники безопасности.

#### Обучающие:

Ознакомление детей с основными принципами валеологии, истории физической культуры и спорта, спортивных игр; обучение правилам техники безопасности при проведении занятий; обучение основным техникам и приемам спортивных игр.

#### Ожидаемые результаты:

##### Личностные результаты освоения программы:

ценностное отношение обучающихся к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни; коллективизм, взаимопомощь, ответственность, дисциплинированность детей; сформированность у обучающихся основных качеств, необходимых спортсмену: воля, дисциплинированность, ответственность, морально-этические качества личности.

##### Метапредметные результаты освоения программы:

сформированные личные физические данные ребенка (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); знание правил проведения спортивных игр и участия в них; навыки самоконтроля, обнаружения ошибок при выполнении заданий или участия в спортивных играх; навыки планирования собственной деятельности, ее выполнения с учетом техники безопасности; навыки бесконфликтного общения.

##### Предметные результаты освоения программы:

знать:

- сведения об игровых видах спорта;
- владеть основными валеологическими терминами и понятиями;
- владеть знаниями о личной гигиене;
- владеть понятиями об общей физической подготовке;

уметь:

- выполнять общеукрепляющие физические упражнения;
- справляться с основными упражнениями на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость;
- участвовать в игровых видах спорта, согласно правилам игры;
- подбирать информацию на задания по валеологии.

#### Основные формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты,

контрольные (итоговые занятия).

*Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:*

информационно-познавательные (беседы, показ, презентация); творческие (развивающие игры); мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, эстафета.

### 3. план программы

| № | Наименование раздела, модуля       | Количество часов |        |          | Формы контроля                                                       |
|---|------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------------------------------------|
|   |                                    | Всего            | Теория | Практика |                                                                      |
| 1 | «Школа здоровья»                   | 4                | 1      | 3        | Педагогическое наблюдение; рефераты.                                 |
| 2 | Общая физическая подготовка        | 11               | 3      | 8        | Сдача контрольных упражнений (нормативов); тестирование по ТБ        |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 4                | 1      | 3        | Педагогическое наблюдение; Сдача контрольных нормативов и упражнений |
| 4 | Введение в волейбол                | 7                | 2      | 5        | Контрольные игры                                                     |
| 5 | Введение в баскетбол               | 8                | 2      | 6        | Контрольные игры                                                     |
| 6 | Итого:                             | 34               | 9      | 25       |                                                                      |

### 4. Содержание разделов (модулей) программы

1. «Школа здоровья» - 4 часов.

Теория — 1 час.

Твое здоровье, что это? Можно ли самому творить свое здоровье? (1 час). Гигиена юного спортсмена и «секреты» правильного питания (1 час).

Практика -3 часа.

Эмоции. Как с ними справиться в коллективе или секреты общения без конфликтов. (1 час).

Эмоции. (Занятие — практикум «Оценка своего эмоционального состояния») (1 час).

Что такое здоровый образ жизни? Социально-нравственные основы здоровья. Полезные навыки. (1 час).

## *2. Общая физическая подготовка — 11 часов.*

### Теория - 3 часа.

Правила техники безопасности в спортивном зале. Требования к гигиене, одежде, питанию юного спортсмена. (2 часа).

Физическая культура и спорт в России. (1 час).

Гигиена физических упражнений и отдых. (1 час).

### Практика — 8 часов.

Игры малой подвижности (2 часа).

«Чет — нечет», «Чемпион наоборот», «Спящий пират», «Шарф, сшитый по кругу», «Горелки», «Кот и мышь» и др.

Общеразвивающие упражнения без предметов (2 часа).

Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, лапы, мяч, гантели) (2 часа).

Комплексы упражнений на осанку и упражнения средней подвижности. (2 часа).

## *3. Гимнастика с элементами акробатики - 4 часов.*

### Теория - 1 час.

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Виды основных гимнастических снарядов. История развития гимнастики в России.

### Практика - 3 часа.

Виды группировок, ОРУ с элементами растяжки (1 час).

Опорный прыжок, ОРУ в парах, преодоление гимнастической полосы препятствий (1 час).

Гимнастическая эстафета (1 час).

## *4. Введение в волейбол - 7 часов*

### Теория - 2 часа.

Техника безопасности в спортзале при игровых видах спорта. Правила игры. (1 час).

Развитие волейбола как вида спорта в России. Стойка игрока. Ведение и подача мяча (1 час).

### Практика — 5 часов.

Стойка игрока. Перемещение игрока в стойке. подача мяча. Прием передачи мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. (1 час).

Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. (2 часа).

Специальные беговые упражнения, движения игрока на месте. Передача мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. (1 час).

## *5. Ведение в баскетбол — 8 часов.*

### Теория — 2 часа.

Техника безопасности в спортивном зале при игровых видах спорта. Развитие баскетбола в России. Правила и техника игры. (2 часа).

### Практика — 6 часов.

Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры с баскетбольным мячом (1

час).

Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами. Бросок в кольцо. Подвижные игры с мячом. (1 час).

Упражнения на координацию и ловкость. Игра мини-баскетбол. (1 час).

Эстафета с мячом. Закрепление различных видов подачи мяча. (1 час).

## *5. Методические материалы программы*

### *5.1 Наименование методик, используемых в программе.*

#### Технология коллективного взаимообучения

Технология основана на принципе сотрудничества. Коллективная форма обучения дает возможность трудиться на занятии всем обучающимся, при этом в том темпоритме, какой выбирает для себя каждый. Взаимопомощь является важным качеством учебного занятия, построенного с учетом данной технологии.

#### Технология развивающего обучения

Технология позволяет регулировать процесс физического и психического развития ребенка, что предполагает организацию обучения по принципам от меньшего к большему, от простого к сложному, от низшего к высшему. Развивающее обучение ориентировано на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую обучаемый может выполнить с помощью педагога.

#### Технология игровой деятельности

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

#### Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесбережение - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся.

Предполагает:

Использование данных о состоянии здоровья обучающихся и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

Учет особенностей возрастного развития детей и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. обучающихся данной возрастной группы.

Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе обучения.

Использование разнообразных приемов здоровьесбережения, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности детей (соблюдение гигиенических норм, физкультпаузы, релаксация, арттерапия искусством и пр.).

### *5.2. Система воспитательной работы с обучающимися (мероприятия вне учебного плана).*

Воспитательная *цель*: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации в занятиях физической культуры и спорта.

### Задачи:

обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья; пропаганда здорового образа жизни; создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка; совершенствование патриотического воспитания; укрепление связей «семья-центр».

## 6. Оценочные материалы программы.

### 6.1. Система текущего контроля и промежуточной аттестации.

В течение освоения общеобразовательной общеразвивающей программы предусматривается *промежуточная аттестация* (декабрь) в формате сдачи контрольных нормативов и *итоговая аттестация* (май), в состав которой входит тестирование по базовым знаниям здоровьесбережения и сдачи итоговых контрольных нормативов (игр) с учетом психолого-возрастных особенностей обучающихся.

### Контрольные нормативы для сдачи промежуточной аттестации и критерии оценки к ним

| Контрольные упражнения                                                                   | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|                                                                                          | «5»      | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1. Бег 30 м с высокого старта, с                                                         | 5,6      | 6,0  | 6,8  | 5,7     | 6,3  | 7,0  |
| 5. Прыжок в длину с разбега, см                                                          | 300      | 260  | 220  | 260     | 220  | 180  |
| 6. Прыжок в высоту с разбега, см                                                         | 100      | 90   | 80   | 95      | 90   | 80   |
| 7. Метание мяча 150 г, м                                                                 | 27       | 22   | 18   | 17      | 15   | 12   |
| 8. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз                                      | 5        | 3    | 2    | -       | -    | -    |
| 9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз                                  | -        | -    | -    | 14      | 9    | 7    |
| 13. Прыжок в длину с места, см                                                           | 160      | 140  | 130  | 150     | 140  | 120  |
| 14. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 36       | 30   | 24   | 25      | 20   | 17   |
| 15. Челночный бег 4х9 м, сек                                                             | 11,2     | 11,4 | 11,6 | 11,5    | 11,8 | 12,2 |
| 16. Прыжки со скакалкой за 1 мин                                                         | 60       | 50   | 40   | 90      | 40   | 25   |

### Требования к итоговой аттестации (контрольная игра - баскетбол)

#### В процессе игры просматриваются следующие умения и навыки игроков

Приемы игры  
Выход для получения мяча  
Выход для отвлечения мяча  
Розыгрыш мяча  
Атака корзины  
«Передай мяч и выходи»  
Заслон

Ведение мяча и наведение броска

Критерии оценки:

Правильное выполнение всех элементов в процессе контрольной игры - «хорошо».  
Выполнение половины (50 % приемов) - «удовлетворительно».

## 6.2. *Иные оценочные материалы*

### Список тем рефератов по валеологии

Физическая активность и здоровье:

1. Вред гиподинамии
2. Профилактика опорно-двигательного аппарата (плоскостопие и сколиоз). Лечебная гимнастика

Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии:

1. Иммунопрофилактика: взгляд в прошлое и будущее
2. Инфекционные болезни и проблемы долголетия
3. Профилактика инфекционных заболеваний. Борьба с эпидемиями

Травматизм и его профилактика

1. Первая помощь при растяжениях и вывихах
2. Первая помощь при переломах костей
3. Первая помощь при ожогах и обморожениях
4. Первая помощь при остановке кровотечений
5. Укусы животных. Меры первой помощи. Профилактика заболеваний бешенством

Тренировка сердечно-сосудистой системы. Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая помощь при них:

1. Сердечно-сосудистые заболевания. Меры профилактики
2. Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии
3. Донорские традиции в России
4. Сclerosis сосудов и меры его предупреждения

Гигиена дыхания:

1. Гигиена воздуха. Чистый воздух – залог здоровья
2. Влияние никотина на органы дыхания
3. Предупреждение повреждений голосового аппарата
4. Респираторные заболевания, профилактика
5. Бронхиальная астма, меры первой помощи
6. Техника безопасности при работе с ядохимикатами

Гигиена питания:

1. Витамины. История букв с цифрами
2. Микробратья наши старшие
3. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов
4. Пищевые отравления, меры первой помощи
5. Инфекционные болезни (дизентерия, холера)
6. Профилактика неинфекционных заболеваний (камни желчных протоков и желчного пузыря, язва желудка, изжога)
7. Глистные инвазии, их предупреждение и лечение

8. Вредное действие алкоголя и курения на органы пищеварения

Гигиена кожи:

1. Грибковые заболевания кожи. Меры профилактики
2. Первая помощь при ожогах и обморожениях
3. Уход за кожей и волосами. Рецепты наших бабушек.
4. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах
5. Гигиенические требования к одежде.
6. Лечебная и декоративная косметика

Репродуктивная система:

1. СПИД. Причины иммунодефицита

Информационное обеспечение программы

1. Нормативно-правовое обеспечение программы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

2. Список литературы для педагога дополнительного образования

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000. - 192 с.
2. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психопедагогика ребенка: Психопедагогические основы детской психологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 144с.
3. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. -256 с. 21
4. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 8-9 лет: Пособие для педагогов школьных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
5. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: ВЛАДОС, 2004.- 150с.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001. - 319 с.
7. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях/ Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С. - М., 2005.

8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 8-9 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 112 с.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва {Текст}/ А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.– 72 с.
11. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебнометодическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.
12. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 304 с.
- Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. -С. 36- 37.
13. Эксперимент: Новое содержание общего образования / Примерные программы среднего (полного) общего образования: Физическая культура. - М.: Просвещение, 2002. -26 с.
14. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 258 с.
15. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М: «Академия», 2001. - 368 с.
16. Столяров В.И. Стань спартакцем - участником нового движения «Старт!» (новая социальная развлекательно-игровая программа). -М.: АНО «Центр развития спартакской культуры», Центр культуры здоровья и спартакского воспитания РГУФК, 2005. - 50 с.
17. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423 с. 22
18. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 192 с.
19. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
20. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
21. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
22. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт»,.- 2002 г.
23. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
24. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
25. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
26. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [ Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>. .