

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Морозовская школа"**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом  
совете школы

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 74  
от «30» августа 2024 г.

И.о.директора школы

Н.В.Герасимовская



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры»**

**5 класс**

**36 часов**

Составитель:  
Зобнин Александр Николаевич,  
педагог дополнительного  
образования

**Морозово  
2024г.**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» для учащихся 5 класса (1 год обучения) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Департамента образования области от 22.09.2021 № 20-0009/21
- Устав МБУ ДО «Центр дополнительного образования детей».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

### **Актуальность программы**

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Актуальность. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

### **Отличительные особенности программы**

Направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической

оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.), а также программа направлена на развитие двигательных умений и способностей детей, они подвижны и активны, также программа формирует здоровый образ жизни.

### **Адресат реализации программы**

Возраст детей: 11 - 12 лет

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 36 часов (36 недель, включая каникулярное время), реализуется в течение учебного года.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

очная форма обучения: лекции, беседы, спортивные игры, соревнования, спортивные тренировки.

Также реализация программы может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя занятия по ДОО программам в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет".

### **Режим занятий**

Занятия проводятся раз в неделю (в том числе и в каникулярное время)- вторник, с 16.00 до 16.40 час.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

#### ***образовательные:***

- \*ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- \*формировать правильную осанку;
- \*обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- \*изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- \*формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### ***личностные:***

- \*прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- \*содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- \* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- \* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- \* укреплять здоровье и закалять кружковцев;
- \*удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- \*укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- \* снимать физическую и умственную усталость.

### **метапредметные:**

- \*характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- \*находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- \*общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- \*обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- \*организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- \*планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- \*анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- \*видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- \*оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- \*управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

### **1.3. Содержание учебного плана (предметное)**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение

дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### Подвижные игры

- 1) с элементами легкой атлетики;
- 2) с элементами волейбола;
- 3) с элементами баскетбола;
- 4) с элементами гимнастики;

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие Основы знаний о подвижных и народных играх	1	1	-	
2.	Техника безопасности во время занятий	1	1		
3.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	6	1	5	Зачет
4.	Подвижные игры с элементами волейбола	19	1	18	Соревнования
5.	Подвижные игры с элементами гимнастики	3	1	2	Тест
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	6	1	5	Соревнования
<b>7.</b>	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

### Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

## 1. 5. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		16.00-16.40	беседа	1	Вводное занятие. Правила проведения подвижных игр и соревнований	Спортивный зал	
2			16.00-16.40	игра	1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие	Спортивный зал	

						скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве		
3			16.00-16.40	игра	1	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Спортивный зал	
4			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Спортивная площадка	
5	октябрь		16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости	Спортивная площадка	
6			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	Спортивная площадка	
7			16.00-16.40	Беседа, игра	1	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Спортивный зал	
8			16.00-	игра	1	Игры на закрепление и	Спортивный	

			16.40			совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	зал,	
9	ноябрь		16.00-16.40	игра	1	«На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Спортивный зал,	
10			16.00-16.40	игра	1	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	Спортивный зал,	
11			16.00-16.40	игра	1	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Спортивный зал, спортивная площадка	
12			16.00-16.40	игра	1	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Спортивный зал, спортивная площадка	
13			16.00-16.40	Игра,	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в	Спортивный зал	

						пространстве		
14			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.	Спортивный зал	
15			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.	Спортивный зал	
16			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.	Спортивный зал	Соревнования
17			16.00-16.40	Игра,	1	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Спортивный зал	
18	январь		16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
19			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	Спортивный зал	
20			16.00-16.40	Игра, тренир	1	Совершенствование бросков мяча. Развитие	Спортивный зал	

				овка		способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		
21	февраль		16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Спортивный зал	
22			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущееся цели.	Спортивный зал	
23			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Спортивный зал	
24			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Спортивный зал	
25	март		16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Спортивный зал	
26			16.00-16.40	Тренировка, игра	1	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию	Спортивный зал	

						параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		
27			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Спортивная площадка	
28			16.00-16.40	тренировка	1	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Спортивная площадка	
29			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей.	Спортивная площадка	
30	апрель		16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей.	Спортивная площадка	
31			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	Спортивная площадка	
32			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	Спортивная площадка	
33			16.00-16.40	эстафеты, соревнования	1	Совершенствование техники верхнего	Спортивная площадка	Соревнования, зачет

				ования		прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	Спортивный зал	
34	май		16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	Спортивный зал	
35			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей.	Спортивный зал	
36			16.00-16.40	Игра, тренировка	1	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей.	Спортивный зал	

## 1.6 Условия реализации программы.

### ОБОРУДОВАНИЕ.

Спортивный зал игровой (гимнастический)  
 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
 Кабинет учителя  
 Щит баскетбольный игровой  
 Стенка гимнастическая  
 Скамейки гимнастические  
 Стойки волейбольные  
 Перекладина гимнастическая пристенная  
 Канат для лазания  
 Обручи гимнастические  
 Комплект матов гимнастических  
 Аптечка медицинская  
 Мячи футбольные  
 Мячи баскетбольные  
 Мячи волейбольные  
 Сетка волейбольная

## 1.7 Формы аттестации. Соревнования, веселые старты

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 11-12 лет**

**Мальчики**

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивани е (высокая перекладина ) (кол – во раз)		
	ни зк ий	сре дн ий	вы сок ий	низ кий	сред ний	вы сок ий	низ кий	сред ний	вы сок ий	низ кий	сред ний	выс ок ий	низ кий	сре дн ий	вы сок ий
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

### Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивани е (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	ни зк ий	сре дн ий	вы сок ий	низ кий	сре дн ий	вы сок ий	низ кий	сред ний	выс ок ий	низ кий	сред ний	выс ок ий	низ кий	сре дн ий	вы сок ий
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

### **1.8 Воспитательный компонент.**

Способствовать формированию активной жизненной позиции: беседы, из которых обучающиеся узнают информацию ко Дню учителя, Дню народного единства, Дню Матери, День героев Отечества и др.

Формировать культуру здорового образа жизни у обучающихся;

Воспитывать толерантное отношение в группе;

Воспитывать собранность, аккуратность при подготовке к занятию; умение планировать свою работу;

Сформировать интерес к профессиям, связанным с физической культурой и спортом.

Сентябрь: Кросс наций

Осенний кросс

Октябрь: олимпиады по физической культуре

Ноябрь: соревнования по волейболу

Декабрь: открытие лыжного сезона (школьные и районные соревнования)

Январь: «Юный лыжник»

Февраль: соревнования по зимнему полиатлону, веселые старты, лыжня России

Март: соревнования по биатлону

Апрель: веселые старты

Май: эстафета и кросс, посвященные 9 Мая

### **1.9 Информационные ресурсы и литература для педагога и обучающихся.**

Матвеев А.П. "Физическая культура. Учебник. 5 класс. ФГОС" М.: «Просвещение»

<http://www.olympic.org/>

Ссылки на центры спортивной информации

[http://www.aafla.org/4sl/links\\_frmst.htm](http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm)

<http://mon.gov.ru/>

<http://sportteacher.ru/association/>

<http://www.infosport.ru>

<http://www.libsport.ru>

<http://www.teoriya.ru/fkvot>

<http://spo.1september.ru/urok> <http://www.spbniifk.ru>