



**Администрация города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Школа № 182»**

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
От «29» августа 2025 г.
Протокол №18



УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ
«Школа №182»
Н.Б.Жураковская
«29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации программы – 1 год.
Возраст детей – от 7 лет до 11 лет**



**Автор программы:
Свиягина Светлана Владимировна,
педагог дополнительного
образования**

Нижний Новгород,
2025 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации дополнительной общеразвивающей программы, спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры».....	12
Учебный план дополнительной общеразвивающей программы, спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры»	13
Учебно-тематический план на год дополнительной общеразвивающей программы, спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры».....	14
Методическое обеспечение	22
Календарный учебный график.....	24
Аттестация	25
Список литературы и электронные ресурсы.....	33

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности создана в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»

Разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р. р (ред. от 30.03.2020).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г.
- № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Устав МБОУ «Школа 182»

Программа по спортивным играм на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по спортивным играм учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по спортивным играм нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение «Спортивных игр» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Актуальность

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Отличительные особенности данной программы. Особенностью программы можно считать поверхностное знакомство со всеми спортивными играми. Это баскетбол, пионербол, дартс, настольный теннис и шашки. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями,

ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить разделы «пионербол», «баскетбол», «настольный теннис», «дартс», «шашки» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

При разработке программы учитываются **ведущие принципы** образования:

- Гуманизма – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;
- Природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
- Культуросообразности – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни; принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

Направленность

Направленность	Характеристика направленности	Направления деятельности
Физкультурно-спортивная	Создание условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными	Массовые игровые виды спорта (футбол, волейбол, шашки, настольный теннис,

	возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.	дартс) Спортивно-оздоровительное (физическое здоровье и его совершенствование, игры и развлечения)
--	---	--

Уровень подготовки стартовый.

Адресат программы: обучающиеся от 7 до 11 лет, девочки и мальчики, имеющие: начальные представления о важности укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, моральных и волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья; базовые знания, двигательные умения и навыки, а также уровень развития физических и когнитивных способностей, соответствующий возрастным нормам; не имеющие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и (или) заявлению законных представителей (родителей, опекунов и(или) лиц их замещающих).

Цели и задачи

Цель программы "Спортивные игры" - гармоничное физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития, а также формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в разновозрастной группе и заботиться о своем здоровье.

В качестве **основных образовательных задач** определены следующие:

- Сформировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- Обогащать двигательный опыт школьников новыми двигательными действиями, обучить правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- Содействовать развитию двигательных способностей;
- Воспитать положительные морально-волевые качества;
- Сформировать привычки здорового образа жизни.

Программа предполагает активное включение детей в игровую деятельность через усиленную мотивацию к получению основ знаний в области спортивных игр, технико-тактических взаимодействий. Она рассчитан на учащихся 1-4 классов. На этот уровень принимаются все желающие в возрасте 7-11 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю по два часа.

Одним из оснований, обеспечивающих успех в реализации программы, выработке у детей эффективной системы мотивов и стимулов, является разнообразие методов работы, использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых заданий, совместной игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Хороший эффект поддержания внимания к игре дает введение соревновательных моментов. Побуждение детей на занятиях и в индивидуальной работе к сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке способствует активизации их мысли, приучает к самостоятельности, подготавливает необходимую психологическую основу для решения творческих задач.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Личностные результаты:

1. формировать положительные мотивы к спорту и здоровому образу жизни,
2. формировать позитивное отношение к ценностям общества,
3. формировать нравственные качества личности.

Метапредметные результаты:

1. формировать умения ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность,
2. формировать навыки самоконтроля и саморегуляции,
3. обучить различным способам познавательной деятельности,
4. формировать основы самостоятельной деятельности,
5. формировать коммуникативные навыки,
6. обучить способам совместной деятельности в группе,
7. формировать установку на безопасный образ жизни.

Предметные результаты:

1. Расширить представления о разных видах спорта.
2. Дать первоначальные знания по спортивным играм: баскетбол, шашки, пионербол, настольный теннис, дартс.
3. Спортивная игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала. Основная направленность программы внеурочной деятельности в соответствии новых стандартов – спортивно-оздоровительное.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год (144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, время занятий включает 40 минут времени и обязательный 10 минутный перерыв. Количество занятий в месяц – 8-10 занятий.

Формы организации и проведения занятий: Занятия проводятся в спортзале и на спортивной площадке возле школы. Теоретические занятия (изучение нового материала), тренировочные (совершенствование изученного материала), учебно-тренировочные (изучение нового материала, совершенствование изученного материала), восстановительные (выполнение неспецифических упражнений), контрольные (тестирование сторон подготовленности).

Формы организации деятельности учащихся: групповая и индивидуальная.

Материально-техническое оснащение: эффективность реализации программы в значительной степени определяется полноценным материально-техническим обеспечением процесса высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой (согласно перечню в таблице). Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей физическую подготовку детей: наличие тренировочного спортивного зала; наличие хореографического зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Основные формы образовательной деятельности:

- Теоретические занятия, практические занятия.
- Просмотр учебных фильмов,
- Групповые учебно-тренировочные занятия,
- Занятия в оздоровительно-спортивном лагере
- Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам. Формы организации деятельности:
- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Занятия в парах. При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Одной

из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу. Программа предусматривает «базовый» уровень освоения содержания материала, предполагающий использование таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, обеспечивают трансляцию общей картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- интегральные занятия.
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений. игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Основные методы выполнения упражнений:

- Игровой.
- Повторный.
- Равномерный.
- Круговой.
- Соревновательный.

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- Повысить уровень своей физической подготовленности;
- Приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- Использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ это- индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации дополнительной общеразвивающей программы в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивный инвентаря	Едини измерения	К оличество изделий
1.	Секундомер	штук	1
2.	Скакалка гимнастическая	штук	10
3.	Волейбольный мяч	штук	8
4.	Баскетбольный мяч №5	штук	10
5.	Свисток	штук	1
6.	Фишки для разметки	комплектов	1
7.	Баскетбольные щиты	штук	2
8.	Волейбольная сетка	штук	1
9.	Шахматы	комплектов	5

Оборудование и спортивный инвентарь

Скамейка гимнастическая	штук	8
Стенка гимнастическая	штук	8
Набивные мячи	штук	4
Мат гимнастический	штук	8
Рулетка 50 м металлическая	штук	1

Для достижения поставленных целей и задач программы необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях практических занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале; использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать детей; организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма; провести инструктаж детей (родителей) по технике безопасности; вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном зале, стадионе, игровой площадке); перед занятием выяснить самочувствие занимающихся; приступать к основной части занятия только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат занимающихся к работе.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы, спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры»

	Разделы программы	7-11 лет
1	Теория	В процессе занятий
2	ОФП	20
3	Техника	72
4	Тактика	20
5	Игровая	6
6	Инструкторская практика	10
7	Соревнования	16
	Всего	144

**Учебно-тематический план на год дополнительной
общеразвивающей программы, спортивно-оздоровительной
направленности «Спортивные игры»**

	Основная направленность	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Теоретические сведения.	В процессе занятий
2	Теоретические знания	В процессе занятий
3	Баскетбол	46 часов
4	Наст. теннис, дартс, шашки	48 часа
5	Пионербол: Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая. Двухсторонняя игра	50 часов
	<i>Всего</i>	144 часа

Содержание программы:

- Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.
- Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры.
- Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки.
- Правила техники безопасности.

Баскетбол. Техника и тактика игры. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

Теоретическая подготовка

- *Теория:* правила техники безопасности при проведении секционных занятий
- *Практика:* правила соревнований по баскетболу

Практика:

- Ведение мяча.
- Ведение одной рукой.
- В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.
- Перемещения баскетболиста.
- Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.
- Остановки баскетболиста прыжком.

- Передача мяча двумя руками от груди.
- Передача мяча одной рукой от плеча.
- В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест.
- Ловля мяча после различных видов передач.
- Ловля одной рукой в парах на месте и в движении.

Настольный теннис. Основные правила игры. Техника ударов по мячу, тактические действия игрока в защитных и нападающих действиях. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. Техника и тактика игры.

Специальная подготовка.

- *Теория:* Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.
- *Практика:* Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Основы техники игры

- *Теория:* Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.
- *Практика:* Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижения у стола одношажным способом и приставными шагами.

Основы тактики игры

- *Теория:* Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика

правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

- *Практика:* Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева
- Тема 6. ***Учебные игры***
- *Практика:* Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Пионербол.

- Правила игры в пионербол.
- Понятие о технике и тактике игры.
- Поддача мяча, передача, нападающий бросок, блокирование.
- Учебно-тренировочные игры.
- Техника безопасности.
- Правила игры пионербол.
- Особенности игры пионербол.

Общая физическая подготовка

- *Теория:* Влияние общих упражнений на организм занимающихся
- *Практика:* Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений.

Специальная физическая подготовка

- *Теория:* Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Значение соблюдения правил спортивной игры пионербол. Особенности техники игры с волейбольным мячом.
- *Практика:* Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и

рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

- *Упражнения для развития оптимальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

Техническая подготовка

- *Теория:* Теория технической подготовки
- *Практика: Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного

блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

Тактическая подготовка

- *Теория:* Теория тактики игры
- *Практика: Индивидуальные тактические действия при передачах:* ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Шашки. Познакомить с правилами шашечной игры, буквенно-цифровым рядом. Обучить технике игры в шашки. Ознакомить детей с теорией шашечной игры. Научить простейшим комбинационным идеям.

Основы игры в русские шашки и дебют - Русские шашки. Первоначальная расстановка. - Правила игры в русские шашки. Первоначальные понятия о русских шашках. Нотация, виды нотации. Турнирная дисциплина. - История происхождения шашек. Развитие русских шашек в России 19- 20в.в. - Определение дебюта как подготовительная стадия к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей. Стратегические идеи некоторых дебютов (кол, тычок, обратный кол, обратный тычок).

Миттельшпиль - Понятие о комбинации. - Основные тактические приемы. Связка. Двойное нападение. Вилка. Размен как признак силы позиции. - Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партий: целесообразное развитие слабых шашек в центр, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план. (Первоначальное понятие о стратегии).

Эндшпиль - Определение эндшпиля. - Дамочный эндшпиль. - Четыре дамки против одной. - Способы ловли дамки: переплет, петля, столбняк. - Простейшие окончания простых шашек: 1х1, 2х2, 3х3. - Оппозиция. - Цугцванг. - Размен и оппозиция. Скользящий размен.

Тактика - Правило – бить обязательно! - Удары с полей доски (a1, a3, a5, a7, b2, b4, b6, c1, c3, c5, d2, d4, d6, e1, e3, e5, f2, f4, f6, g1, g3, g5, h2, h4, h6)

Стратегия - Стратегия – общий план. - Дебютная стратегия. - Стратегия центра.

Дартс. Правила игры. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока.

Общая физическая подготовка.

Разминка проводится на каждой тренировке: в начале и в конце тренировки, а также в перерывах между различными упражнениями. Разминка включает в себя всевозможные общеукрепляющие упражнения преимущественно: потягивания, повороты, наклоны корпуса влево,

вправо, вращательные движения, расслабляющие встряхивания кистями, локтями, предплечьем, сжимание и разжимание пальцев рук, растягивание кисти, приседания, отжимания от пола, стульев, стен, рывки руками, хлопки ладонями перед

собой и за спиной и т.д.

По возможности различные подвижны, в том числе и спортивные игры на свежем воздухе.

Основные приемы метания дротиков.

Варианты стоек: боком, полубоком к мишени, прямая стойка.

Варианты хвата дротика передний, задний, средний хват, различное (2-4) количество пальцев. Техника броска (кисть+ пальцы + запястье, локоть, предплечье

, плечо). Индивидуальные особенности выполнения броска.

Индивидуальная корректировка выполнения броска у каждого ученика.

Использование тренировочных игр для отработки: попадания в различные сектора мишени (игры «Заказ», «Тысяча», «Сектор 20», «Футбол», «Раунд»), переноса цели справа налево, сверху вниз и наоборот (игры «Линия», «Диагональ»), кучности попаданий («Кто больше», «Кто меньше», «Кнопка», «Большой раунд»)

Разновидности тренировочных игр.

Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр, правила перебора.

Игра «101», «170». «301» и «501».

Изучение общих правил, правила жеребьевки и окончания игры (просто сектором, четным сектором, «даблом»), правила ведения счета. Упражнения на устный счет в пределах числа 100 (300, 500). Применение различных тренировочных игр. По мере накопления мастерства изучение стандартных комбинаций завершения игры, постепенное усложнение игры с максимальным приближением к правилам и условиям проведения спортивных состязаний. Турниры внутри группы («по кругу» личные), внутри клуба (между группами командные по олимпийской системе), парные игры.

Игра «Американский крикет».

Изучение общих правил игры, ведения и записи счета. Тренировочные игры «Тысяча», «Раунд по утрусениям», «Большой раунд», «Не пройдешь» и Другие.

В конце учебного года изучение «Мастерского крикета». Турниры внутри групп, внутри секции, парные игры.

Игра «Булл -ай».

Изучение общих правил игры, правила перебора, ведения счета. Тренировочные игры на кучность, на попадание в центр. Турниры внутри секции внутри групп.

Психотехническая подготовка.

Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени -

левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20» («19») ,в центр.

Мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска: взведения плеча, локтя, предплечья, кисти, выполнения мах и броска.

Повторение всех этапов подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.

Психологический настрой на попадание -мысленное представление маленьких целей на мишени: «дабла»,

«гребла», центра -большим, или близким, или выпуклым, или теплым, или пульсирующим, единственным на мишени и т.д.

Правила проведения соревнований.

Изучение основных правил проведения соревнований, утвержденных Национальной Федерацией дартс

России (НФДР). Правила ведения протокола соревнований, заполнения протокола согласно жеребьевки по рейтингу

(разведение сильных игроков по олимпийской сетке), проведения личных, парных, командных турниров. Самостоятельное судейство на соревнованиях между учащимися внутри группы, внутри клуба, между группами. Ведение рейтинга клуба, групп. Этика игрока дартс.

Заключительное занятие

Методика самостоятельных занятий по дартс в летний период. Индивидуальные задания.

Методическое обеспечение

Раздел (тема)	Форма и тип занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое и материальное оснащение, дидактический материал	Формы подведения итогов	Формы работы с семьей
1. Техника безопасности. Теоретические сведения.	теоретическая	Тренировочное занятие с группой объяснительно-иллюстративные	Видеоматериалы, презентации	Собеседование	Родительские собрания, индивидуальные консультации
2. Теоретические знания	теоретическая	Тренировочное занятие с группой объяснительно-иллюстративные	Видеоматериалы, презентации	Собеседование	Родительские собрания, индивидуальные консультации
3. Баскетбол	Практическая	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка.	Контрольное упр.	Родительские собрания

			Спортивная форма, спортивный макет-схема		я, индивидуальные консультации
4. Наст. теннис, дартс, шашки	Практическая	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный	Контрольное упр.	Родительские собрания, индивидуальные консультации
5. Пионербол	Практическая	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный	Контрольное упр.	Родительские собрания, индивидуальные консультации

Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерства образования и науки РФ № 09- 3242 от 18 ноября 2015г.;
4. Производственный календарь 2023-2024 уч. год
5. Учебный план. Начало реализации программы - 1 сентября 2025 г.
Окончание реализации программы – 31 мая 2023 г.

Продолжительность учебного года – 35 недель (без учета праздничных дней). Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница). Количество занятий в неделю – 2 занятия. Количество занятий в месяц – 8-10 занятий (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май).

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

Аттестация

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация проводится 1 раз (май) в виде сдачи контрольных нормативов по всем разделам учебного плана. Основные формы аттестации являются: - теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования), -сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности) - мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности)

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в спортивные игры
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

Формы аттестации

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Оценочные материалы ПО ОФП, СФП и ТП

Баскетбол

1-4 класс	
Ведение мяча шагом	На правила и технику
1-4 класс	
Бросок в кольцо после ведения	На правила и технику
1-4 класс	
Бросок в кольцо после ведения	На правила и технику
1-4 класс	
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	На правила и технику
Штрафной бросок (10 бросков)/(девочки с 3 метров)	На правила и технику

Настольный теннис

№	Вид упражнения	Возраст (мальчики)	
		7-8лет	9-10лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152

8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5
----	---------	---------	-----------

№	Вид упражнения	Возраст (девочки)	
		7-8лет	9-10лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152
8.	Бег 60 м	13,8-12	11,9-10,95

Общая физическая подготовка

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 1-го класса (7–8 лет)

Контр ольные упражнени я	Мальчики			Девочки		
	Вы сокий уровень	Ср едний уровень	Н изкий уровень	Вы сокий уровень	Ср едний уровень	Н изкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челно чный бег 3x10 м, сек.	9,8	10, 4	11, 0	10, 0	10, 6	11, 2
Прыж ок в длину с места, см	140	130	11 5	130	120	10 5
Подтя гивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	—	—	—
Подтя гивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	—	—	—	10	8	5
Подни мание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	15	12	9	15	12	9
Накло н туловища	+8	+6	+4	+9	+7	+5

в положении сидя, ноги вместе, см						
6- минутный бег, м	100 0	850	70 0	900	750	60 0

**Примерные показатели уровня физической подготовленности
учащихся 2-го класса (8–9 лет)**

Контр ольные упражнени я	Мальчики			Девочки		
	Вы сокий уровень	Ср едний уровень	Н изкий уровень	Вы сокий уровень	Ср едний уровень	Н изкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Челно чный бег 3x10 м, сек.	9,2	9,7	10, 2	9,7	10, 2	10, 7
Прыж ок в длину с места, см	145	135	12 5	135	125	11 5
Подтя гивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	4	3	2	—	—	—
Подтя гивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	—	—	—	13	10	7
Подни мание туловища в положении лежа на	18	15	12	16	13	10

спине за 30 сек., кол-во раз						
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+7	+5	+10	+8	+6
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.5 0	6.1 0	6.3 0	6.0 5	6.2 5	6.4 5

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 3-го класса (9–10 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Челночный бег 3х10 м, сек.	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	—	—	—
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	—	—	—	14	11	8

Накло н туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Подни мание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.4 0	5.5 5	6.1 5	6.0 0	6.1 5	6.3 0

**Примерные показатели уровня физической подготовленности
учащихся 4-го класса (10–11 лет)**

Контр ольные упражнени я	Мальчики			Девочки		
	Вы сокий уровень	Ср едний уровень	Н изкий уровень	Вы сокий уровень	Ср едний уровень	Н изкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Челно чный бег 3x10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10, 3
Прыж ок в длину с места, см	160	150	14 0	155	145	13 0
Подтя гивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	—	—	—
Подтя гивание на	—	—	—	16	13	10

низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз						
Подни мание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Накло н туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	0 ⁺¹	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	0 ^{5.2}	0 ^{5.3}	5 ^{5.4}	0 ^{5.5}	0 ^{6.0}	5 ^{6.1}

Список литературы и электронные ресурсы

1. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
2. программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014; Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.
5. Теория и методика тренировки в дартс. Шилин Ю., Каневская А. СпортАкадемПресс.-2003 г.
6. Шашечный эндшпиль. Учебник по шашечным окончаниям. Цирик З.И. – 2010.
7. Не много о шашках, но по существу. Вирный А. Издательство: Москва – 2013.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. . Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
7. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>