Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 398
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №398)

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Протокол от 27.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ школы № 398
от 27.08.2026 г. № 24-од

_____Н.П. Колоколова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02DF9096BA8E78B004693A5F32B3B573
Владелец: Колоколова Наталья Петровна
Действителен: с 15.12.2025 до 10.03.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок освоения: 36 часов

Автор/разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Антонова Александра Ивановна

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от от 28 января 2021 г. № 2 САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О Методических рекомендациях»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р (с изменениями) Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;
- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы;
- Устав ГБОУ школы № 398 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

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.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При различных играх с мячом ребенок действует обеими руками, правой, левой попеременно. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Через подвижные игры ребенок учится работать в команде, тактическому мышлению.

Адресат: обучающиеся 6-10 лет.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения. Объем программы составляет – 36 часов. Срок освоения программы – 1 год.

Отличительные особенности: Отличительной особенностью программы «Подвижные игры» является то, что по программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовленности, детям, достаточно только желания научиться чему-то новому.

Цель – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

Обучающие:

- приобретение необходимых знаний и теоретических сведений;
- обучить основным техническим и тактическим действиям игр.

Развивающие:

- формирование основных двигательных качеств;
- укрепление здоровья школьников, за счет активизации деятельности систем организма;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям и здоровому образу жизни;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств
- формирование коммуникативных способностей
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия
- воспитать силу воли, стремление к победе
- развивать интерес к игровым видам спорта

Планируемые результаты освоения:

Личностные результаты:

- соблюдение правил техники безопасности в спортивном зале;
- повышение своего физического состояния, развитие координации, ловкости, двигательных качеств.

Предметные результаты:

- обучение правилам игр;
- выполнение элементов игр;
- знание основам тактических приемов взаимодействия игроков.

Метапредметные результаты:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- способность выполнять задания педагога по плану;
- способность обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и исправлять их;

- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практике;

- способность общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на русском, государственном языке РФ.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Особенности реализации: дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по дополнительным программам проводятся после всех уроков основного расписания. Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьников.

Условия набора и формирования групп: В группу обучения принимаются все желающие заниматься, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся (сдача практических и теоретических зачётов).

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, малом зале, стадионе; баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи; скакалки; обручи; гимнастические скамейки и маты; гимнастические стенки; сетка для игры в волейбол; клюшки для флорбола.

Кадровое обеспечение: Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», знать особенности работы с учащимися школьного возраста.

Режим занятий:

1 год обучения - 36 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу, один академический час – 45 минут.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Судейство. Правила игры в волейбол.	8	2	6	Стартовая диагностика, практическая работа, устный опрос
2	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	8	2	6	Устный опрос, практическая работа
3	Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.	10	1	9	Устный опрос, практическая работа
4	Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.	6	1	7	Устный опрос, практическая работа
5	Итоговое занятие	4	0	4	Учебная игра
ИТОГО		36	6	30	

Один учебный час – 45 минут.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 398
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №398)

«УТВЕРЖДЕН»
Приказом от « » 202 г.№
Директор_____Н.П. Колоколова

КАЛЕНДАНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Подвижные игры»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебный недель	Количество учебный дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027	01.09.2026	31.05.2027	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

*с указанием продолжительности академического часа в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации.

Режим работы в период школьных каникул.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, соревнований, выездов, сборов.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 398
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №398)

«УТВЕРЖДЕНА»
Директор
ГБОУ школы № 398
_____Н.П. Колоколова
Приказ № ___
от «___»_____202 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Цель – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

Обучающие:

- приобретение необходимых знаний и теоретических сведений;
- обучить основным техническим и тактическим действиям игр.

Развивающие:

- формирование основных двигательных качеств;
- укрепление здоровья школьников, за счет активизации деятельности систем организма;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям и здоровому образу жизни;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств
- формирование коммуникативных способностей
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия
- воспитать силу воли, стремление к победе
- развивать интерес к игровым видам спорта

Планируемые результаты освоения:

Личностные результаты:

- соблюдение правил техники безопасности в спортивном зале;
- повышение своего физического состояния, развитие координации, ловкости, двигательных качеств.

Предметные результаты:

- обучение правилам игр;
- выполнение элементов игр;

- знание основам тактических приемов взаимодействия игроков.

Метапредметные результаты:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- способность выполнять задания педагога по плану;
- способность обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и исправлять их;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практике;
- способность общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на русском, государственном языке РФ.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Особенности реализации: дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по дополнительным программам проводятся после всех уроков основного расписания. Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьников.

Условия набора и формирования групп: В группу обучения принимаются все желающие заниматься, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся (сдача практических и теоретических зачётов).

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, малом зале, стадионе; баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи; скакалки; обручи; гимнастические скамейки и маты; гимнастические стенки; сетка для игры в волейбол; клюшки для флорбола.

Кадровое обеспечение: Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», знать особенности работы с учащимися школьного возраста.

Режим занятий:

1 год обучения - 36 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу, один академический час – 45 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Предлагаемые задания направлены на создание положительной мотивации, на формирование познавательного интереса к двигательным действиям. Эта задача достигается по средствам игры. Ведущая задача педагога – поощрять и поддерживать самостоятельность детей в выполнении задании. В то же время не следует предъявлять жёстких требований к тому, чтобы задания выполнялись каждым учеником идеально. Важно следить, чтобы по мере продвижения в этой деятельности все большее число учащихся группы выполняли правильно.

Физическая подготовка на занятии. Важную роль в любой спортивной секции несет в себе общая физическая подготовка. Любому спортсмену необходимо развивать гибкость, выносливость, силу, координацию, скорость, правильно формировать мышечный корсет.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

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.

Подвижные игры. 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.

Эстафеты. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием, эстафеты с различными предметами.

Подвижные игры (игры на развитие физических качеств, игры на развитие внимания, игры с мячом, игры на улице). 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.

Контрольные и итоговые занятия. Двусторонняя игра.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- соблюдение правил техники безопасности в спортивном зале;
- повышение своего физического состояния, развитие координации, ловкости, двигательных качеств.

Предметные результаты:

- обучение правилам игр;
- выполнение элементов игр;
- знание основам тактических приемов взаимодействия игроков.

Метапредметные результаты:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- способность выполнять задания педагога по плану;
- способность обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и исправлять их;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практике;
- способность общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 398
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №398)

«УТВЕРЖДЕН»
Директор
ГБОУ школы № 398
_____Н.П. Колоколова
Приказ № ___
от «___»_____202 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»
на 2026-2027 учебный год
_____ФИО

№	Дата	Тема \ содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
		Т/б при занятиях. История развития волейбола.	1	
		Правила игры. Судейство.	1	
		ОРУ. Обучение верхнему и нижнему приему мяча.	1	
		Судейство. Техника приема мяча.	1	
		Судейство. Техника приема мяча.	1	
		Подводящая игра с заданиями.	1	
		Подводящая игра с заданиями.	1	
		Подводящая игра с заданиями.	1	
		подвижные игры: «Перестрелка», «Эстафета по кругу»	1	
		Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	1	
		Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач»	1	
		Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй»	1	
		Игры с передачей, ловлей мяча - «Обгони мяч», «За мячом»	1	
		Игры с передачей, ловлей мяча - «Обгони мяч», «За мячом»	1	
		Игры для обучения ведению мяча и броску - «Ловец с мячом», «Пять бросков»	1	

		Игры для обучения ведению мяча и броску - «Ловец с мячом», «Пять бросков», «Мяч капитану».	1	
		Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях	1	
		Подвижные игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»	1	
		Подвижные игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»	1	
		Игровые упражнения: «Передача центральному», «Волейбольные салочки»	1	
		Игровые упражнения: «Завладей мячом», «Прими подачу»	1	
		Подвижные игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»	1	
		Эстафеты с элементами волейбола - «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа»	1	
		Эстафеты с элементами волейбола - «Мяч капитану», «Поймай и передай»	1	
		Игровые упражнения: «Передача центральному», «Волейбольные салочки»	1	
		Игровые упражнения: «Передача центральному», «Волейбольные салочки»	1	
		Игровые упражнения: «Завладей мячом», «Прими подачу»	1	
		Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.	1	
		Подвижные игры: «Выбей мяч из круга», «Забей гол»	1	
		Дриблинг и передачи- «Передачи мяча ногами», «Передача мяча головой»	1	
		Дриблинг и передачи - «Передай пас», «Точно в цель»	1	
		Дриблинг и передачи - «Передача мячей по кругу», «Лапта»	1	
		Подвижные игры: «Лапта», «Обманный мяч».	1	
		Дриблинг и передачи - «Передай пас», «Точно в цель», «Передача мячей по кругу», «Лапта»	1	
		Подвижные игры: «Лапта», Пионербол	1	
		Подвижные игры: «Лапта»,	1	

		Пионербол		
		ИТОГО	72	

«СОГЛАСОВАН»
Заведующий ОДОД ГБОУ школы № 398
_____С.А. Мерзликина
«_ __»_____202 г.

Форма плана воспитательной работы объединения

№ п\п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание

Форма плана работы с родителями

№ п\п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога

1. Аксенова. Спорт. Энциклопедия для детей – издательство Аванта+ 2008г.
2. Виленский. Туревский. Торочкова: Физкультура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС – издательство просвещение 2013г.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
4. Данкова Р.Е. «Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов» - издательство Оникс 2012г.
5. Малов В.И. «Тайны великих спортсменов» - издательство Оникс 2008г.

Приложение 1

Критерии оценки метапредметных и личностных результатов освоения программы

Уровень мотивации к занятиям по мозговому штурму	Постоянно интересуется	Периодически интересуется	Не интересуется
Уровень социализации	Выполняет все требования и нормы, принятые в объединении, считает себя полноправным членом коллектива, соблюдает технику безопасности	С удовольствием выполняет большинство требований и норм, принятых в объединении, считает себя лучше или хуже других членов коллектива	Нарушает принятые в объединении нормы поведения, противопоставляет себя группе, не соблюдает технику безопасности
Уровень коммуникативной культуры	Не испытывает трудностей в общениис педагогом, адекватно реагирует наего просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения	Небольшие, легко устранимые затруднения в общениис педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность ижелание разбираться в случае проблем, избирательное общение	Остро реагирует на критику и замечаниясо стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Испытывает проблемы в общении с родителями другихучащихся. Обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими учащимися
Кругозор в области когнитивных навыков	Систематическое посещение занятий, просмотры видеоматериалов, прочитывание литературы, выполнение заданий	Эпизодическое посещение культурных мероприятий, просмотры видеоматериалов, выполнение заданий	Нет данных о посещении мероприятий, просмотре видеоматериалов и выполнение заданий