

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 117»**

Утверждаю

Директор ГБОУ Школа № 117

Бабурина И.А.

25.08 2016 г.

Приказ №

492-0-МО

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации: 4 год

Автор-составитель:
Павлова Елена Олеговна
педагог дополнительного образования

Москва 2016

Пояснительная записка

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все подвижные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Направленность

Направленность данной образовательной программы - физкультурно – спортивная, оздоровительная, направлена на всестороннее физическое развитие подрастающего поколения и способствует совершенствованию морально- волевых, кондиционных и координационных качеств.

Актуальность

Доступность подвижных игр делает их отличным средством пропаганды физической культуры и спорта. Занятия играми позволяют разносторонне

воздействовать на организм человека. Способствует приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Игры благотворно влияют на анатомо – физиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность играть, используя для этого простейшие площадки или местность. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать подвижные игры, как оздоровительное, реабилитационное средство и в группах ОФП. Приступив к занятиям подвижными играми, ребёнок, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности, быстроты мышления. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься прыжками, бегом, метанием, общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так занятия подвижными играми открывает доступ к регулярным занятиям спортом.

Новизна

Использование разнообразных упражнений из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика и др.) способствует общефизическому совершенствованию и развитию личности подрастающего поколения. Но в большей степени программа направлена на оздоровление детей и воспитание потребности в занятиях физической культурой, воспитание морально – волевых качеств.

Педагогическая целесообразность

В процессе работы учебный процесс строится в соответствии с возможностями занимающихся. Данная образовательная программа помогает в становлении гармонично развитой личности ребёнка. Воспитывает волю, силу духа, целеустремлённость, чувство товарищества, взаимовыручку. Формирует основные учебные компетенции

Цель дополнительной образовательной программы

Укрепление здоровья и физического развития, овладение основными приемами игры основная цель программы. Состояние здоровья рассматривается как физическое, так и духовно – нравственное.

Задачи

- укреплять опорно – двигательный аппарат и содействовать правильному разностороннему физическому развитию;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- обучать правилам различных подвижных игр;
- обучать простейшим умениям в организации игры, взаимодействию с партнёрами;

- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувство дружбы;
- прививать занимающимся организаторские навыки;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих.

В объединение «**Подвижные игры**» принимаются все желающие дети, допущенные врачом, без какого либо отбора. Так как программа ставит задачу в большей степени оздоровительную, чем спортивную.

Возраст детей, участвующих в данной образовательной программе.

Данная программа объединения «**Подвижные игры**» рассчитана на детей в возрасте от 7 до 12 лет.

Сроки реализации образовательной программы

Данная программа рассчитана на четыре года обучения. На первом году обучения большее уделяется внимание, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях, основам безопасного поведения на занятиях. Начинается освоение основных игровых правил. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения подвижных игр, увеличения сложности и физической подготовленности занимающихся. На третьем году обучения также основное внимание уделяется общефизической подготовке и умению организовать игру самостоятельно со сверстниками. На четвертом году обучения в результате повышения физической подготовки осваиваются более сложные игры (в т.ч. элементы спортивных игр), продолжаем развивать организаторские навыки, начинаем учить основные правила спортивных игр.

Формы и режим занятий

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1,5 часу. Занятие состоит из: урок 45 минут, орг. моменты – 5 минут, проветривание помещения 10 минут. В группе могут заниматься от 10 до 15 человек.

В занятия включены здоровьесберегающие элементы:

- организационные моменты;

- дыхательные (восстанавливающие) упражнения;
- высокий эмоциональный положительный фон;
- упражнения для формирования правильной осанки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре подвижных игр;
- умение работать в коллективе

В результате освоения программы «**Подвижные игры**» воспитанники приобретают определенные умения и знания.

К концу первого года обучения они должны знать и уметь:

- выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- знать правила и уметь играть в 2-3 подвижные игры;
- уметь выполнять упражнения с инвентарём (обруч, скакалка и т.д.)

К концу второго года занятий они будут знать и уметь:

- выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения и объяснить их направленность;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- знать правила и уметь играть в 6-7 подвижных игр;

- уметь выполнять упражнения с инвентарём (обруч, скакалка и т.д.)

К концу третьего года занятий они будут знать и уметь:

- подобрать и выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения ;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- знать правила и уметь играть в 10-12 подвижных игр;
- уметь выполнять упражнения с инвентарём (обруч, скакалка и т.д.)
- уметь объяснить правила игры, организовать и провести её;
-

К концу четвёртого года занятий они будут знать и уметь:

- подобрать и выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения ;
- подобрать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- знать правила и уметь играть в 10-12 подвижных игр;
- уметь выполнять упражнения с инвентарём (обруч, скакалка и т.д.)
- уметь объяснить правила игры, организовать и провести её;
- знать и демонстрировать основные элементы и правила спортивных игр (ведение, броски, передачи в баскетболе; приём и передачу в волейболе, ведение в футболе);

Формы, подведения итогов реализации программы дополнительного образования

Подведение итогов реализации данной образовательной программы происходит в форме сдачи занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях, спортивных праздников.

Учебный план.

Первый год обучения.

№ П/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестаци и (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	4			
1.1	Охрана труда. Вводное занятие.		1		
1.2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.		1		
1.3	Значение правильной осанки		1		
1.4	Правила игры		1		
2	Общефизическая подготовка.	154		154	
2.1	- упражнения для развития силы			12	

2.2	- упражнения для развития ловкости			24	
2.3	- упражнения для развития быстроты			25	
2.4	- упражнения для развития выносливости			30	
3.	Подвижные игры			58	
3.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.			-	
4.	Контрольные занятия	4			
- выполнение контрольных нормативов				4	

Второй год обучения.

№ П/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	4			
1.1	Охрана труда. Вводное занятие.		1		
1.2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.		1		
1.3	Значение правильной осанки		1		
1.4	Правила игры		1		
2	Общесфизическая подготовка.	66		66	

2.1	- упражнения для развития силы			6	
2.2	- упражнения для развития ловкости			12	
2.3	- упражнения для развития быстроты			10	
2.4	- упражнения для развития выносливости			10	
3.	Подвижные игры			26	
3.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.			2	
4.	Контрольные занятия	2			
-	выполнение контрольных нормативов			2	

Третий год обучения.

№ П/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	4			
1.1	Охрана труда. Вводное занятие.		1		
1.2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.		1		
1.3	Значение правильной осанки		1		
1.4	Правила игры		1		
2	Общефизическая подготовка.	66		66	

2.1	- упражнения для развития силы			6	
2.2	- упражнения для развития ловкости			12	
2.3	- упражнения для развития быстроты			10	
2.4	- упражнения для развития выносливости			10	
3.	Подвижные игры			22	
3.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.			6	
4.	Контрольные занятия	2			
- выполнение контрольных нормативов				2	

Четвёртый год обучения

№ П/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	4			
1.1	Охрана труда. Вводное занятие.		1		
1.2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.		1		
1.3	Значение правильной осанки. Влияние игр на развитие ребёнка.		1		
1.4	Правила игры		1		
2	Общефизическая	66		66	

	подготовка.				
2.1	- упражнения для развития силы			6	
2.2	- упражнения для развития ловкости			12	
2.3	- упражнения для развития быстроты			10	
2.4	- упражнения для развития выносливости			10	
3.	Подвижные игры			20	
3.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.			8	
4.		2			
Контрольные занятия					
- выполнение контрольных нормативов				2	

1. Теоретические занятия.

1.1 Охрана труда. Вводное занятие.

Спортивная форма и инвентарь. Места занятий. Питательной и температурный режим. Действия при сигнале пожарной тревоги. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятиях.

1.2 Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях подвижными играми.

1.3 Значение правильной осанки. Влияние игр на развитие ребёнка.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека Костная система и ее развитие. Связочный

аппарат и его функции

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий подвижными играми.

2. Общefизическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами (1–2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки, согнув ноги через планку. Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно.

Соединение указанных акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30 – 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 6- до 100 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега.

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метания граната с места, с разбега.

Плавание. Плавание на 25 м, толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль».

Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

Подвижные игры. «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний»,

круговые и комбинированные эстафеты.

. По сигналу бег на 5, 10, 15м из исходных положений: сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10м.

Бег в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов и т.д.

Подвижные игры. «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», «Салки».

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх.

Упражнения с отягощением, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов, набивные мячи.

Приседания, выпрыгивая вверх из приседа, полуприседа вперёд, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча над собой и прыжки и ловля мяча после приземления.

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Прыжки на одной или обеих ногах с преодолением препятствий.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице наверх, ступая на каждую ступеньку.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером – в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д.

Игроки бросает мяч над собой в определённый момент или двумя руками из-за головы в опорном положении, или в прыжке одной – на партнёра. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой).то же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у задней стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч)- движение правой руки как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал – бросок сверху. То же, но бросок мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, мяча через сетку определенным способом на точность зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке – паром и через сетку. Имитация прямого и нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота – 1,5 до 2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Упражнения в паром. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, бросок с движением кистей вниз - вперед или вверх – вперед плавно. То же, но бросок через сетку; бросок вниз двумя руками, вверх – одной.

3. Подвижные игры.

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение”, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», оруд с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с различным инвентарем .

3.1 Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

4. Выполнение контрольных нормативов

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

Учащиеся, занимающиеся в секциях дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Перечень показателей, подлежащих регистрации и вводу в компьютерную программу «Физкультурный паспорт» при проведении мониторинга детей и обучающихся специалистами физического воспитания.

2.Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
------------------	---	--------------------------------------

		2-й год	3-й год	4 -й год
1.	Бег 30 метров с ходу (сек.)	6.2- 6.4	6.1- 6.3	5.8- 6.1
2.	Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 20 секунд (раз).	6	10	15
3.	Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	10.0- 10.2	9.8- 10.0	9.6- 9.8
4.	Прыжки через скакалку (раз) за 30 сек.	25- 30	40- 50	60- 70
5.	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.	15	20	20- 25
6.	Наклон из положения сидя(см)	3-4	5-6	8
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	8-10	12- 15	15- 18

Техническое оснащение

Для проведения занятий подвижными играми необходимо иметь следующие оборудования и инвентарь:

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| 1.Гимнастическая стенка | -6-8 пролетов |
| 2.Гимнастически скамейки | -3-4 штуки |
| 3.Гимнастические маты | -3 штуки |
| 4.Скакалки | -15 штук |
| 5.Мячи набивные (масса 1 кг) | -15 штук |
| 6.Мячи волейбольные | -15 штук |
| 7.Гантели различной массы | -20 штук |
| 8. Обручи | у каждого ученика |
| 9.Мячи баскетбольные, футбольные | у каждого ученика |
| 10.Рулетка | -2 штуки |
| 11.Мячи мягкие | - 6-8 штук |

- 1.Методическая литература:** 1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2012 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.