



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы

«Школа «Содружество»
(ГБОУ Школа «Содружество»)

ОКПО 40409489; ОГРН 1027739541642;
ИНН/КПП 7722069597/772201001

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа
«Содружество»



А.Е. Кудряшов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Уровень освоения программы ознакомительный

Срок реализации программы 1 год

Возрастная категория от 6 до 10 лет

Вид программы модифицированная

Автор- составитель

Лапаева Анастасия Геннадьевна

Педагог дополнительного образования

Город Москва

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы «Подвижные игры» - имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа реализуется в ГБОУ «Школа «Содружество» и служит для организации деятельности младших школьников в рамках дополнительного образования.

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242, Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ (Л.Н. Буйлова, М.2015), Уставом ГБОУ «Школа «Содружество», Положением о блоке дополнительного образования и с соблюдением требований СанПин 2.4.4.3172-14.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться, происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремлённость, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Цель программы: приобщить учащихся к культуре здорового образа жизни и сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей систем организма;
2. развить жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. сформировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями уровня физической подготовленности;
6. воспитать у учащихся дисциплинированность, взаимоуважение, коллективизм, доброжелательность.

Категория учащихся по программе: учащиеся младшего школьного возраста (6-10 лет), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок реализации программы – 1 год.

Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 часов.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Наполняемость групп: оптимальная – 12 человек, допустимая – 15.

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом

состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты теоретической подготовки:

- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила проведения простейших игр, эстафет;
- основы здорового образа жизни;
- правила поведения во время игр.

Результаты практической подготовки:

- выполнение упражнений в игровой ситуации;
- проявление смекалки и находчивости, быстроту и координацию;
- владение мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем;
- активное включение в процесс выполнения заданий в играх.

Личностные результаты:

- проявление доброжелательности и уважения к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками;

- проявление находчивости в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- применение игровых навыков в жизненных ситуациях;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы, раздел	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
2	Игры на развитие точности и метания в цель	7	1	6	Опрос, соревнование, эстафета
3	Игры на обучение технике бросания и ловли мяча	15	1	14	Опрос, соревнование, эстафета
4	Игры на развитие координации	17	1	16	Опрос, соревнование, эстафета
5	Игры для формирования правильной осанки и на сохранение устойчивости (равновесия)	9	1	8	Опрос, соревнование, эстафета
6	Игры на внимание	15	1	14	Опрос, соревнование, эстафета
7	Игры на развитие физических качеств	21	1	20	Опрос, соревнование, эстафета
8	Игры с элементами легкой атлетики: беговые и прыжковые упражнения	15	1	14	Опрос, соревнование, эстафета
9	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	7	1	6	Опрос, соревнование, эстафета
10.	Итоговое занятие	1	1	0	Опрос
	Всего	108	10	98	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.

Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

Тема 2. Игры на развитие точности и метании в цель.

Теория.

Основные правила при метании. Техника метания мяча.

Практика.

Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», «Охотники и утки».

Тема 3. Игры на обучение технике бросания и ловли мяча.

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

Практика.

Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча», «Мяч соседу», «Вышибалы», эстафеты с мячом.

Тема 4. Игры на развитие координации.

Теория.

Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Практика.

Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны», «Вызов номеров».

Тема 5. Игры для формирования правильной осанки и на сохранение устойчивости (равновесия).

Теория.

Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

Практика.

Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии», «Кто лучше!»

Тема 6. Игры на внимание.

Практика. Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает»

Тема 7. Игры на развитие физических качеств.

Теория.

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

Тема 8. Игры с элементами лёгкой атлетики: беговые и прыжковые упражнения.

Теория.

Правила техники безопасности при беге. Понятия «старт», «финиш», «спринтерская дистанция», «стайерская дистанция», «эстафета».

Практика.

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. Челночный бег. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной палочки. Игры: «Пустое место», «Воробьи – вороны», «Пятнашки», эстафеты с передачей эстафетной палочки.

Тема 9. Игры для развития умений выполнять подражательные движения.

Теория. Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

Практика.

Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка», «Изобрази зимние виды спорта».

Тема 10. Итоговое занятие.

Теория.

Подведение итогов года.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре – декабре один раз в год. Проводится в форме сдачи нормативов, участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Перечень методических материалов, используемых в процессе реализации программы:

1. Тесты;
2. Игры;
3. Эстафеты
4. Материально-техническое обеспечение занятий: мячи резиновые, мячи футбольные, скакалки, конусы, координационная лестница.
5. Весёлые старты.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Список литературы:

1. Лях В. И. Физическая культура // Изд. «Учитель». – 2016.
2. Салдыкова С. Л. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С. Л. Салдыкова, Е. И. Лебедева // Изд. «Учитель». – 2008.
3. Киселёв П. А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время // Планета. – 2015.
4. Федорова Н. А. Подвижные игры // Экзамен. – 2016.
5. Патрикеев А. Ю. Подвижные игры // Феникс. – 2015.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. // М. Академия. – 2004.