

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ №1360»

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
Протокол № 1
от «26» 08 2016 года

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа №1360
Синченко Л.А.

Приказ № 1/74-09
от «01» 09 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 8-12 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:
Точилина Наталья Андреевна,
Учитель физической культуры

Пояснительная записка

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования предусматривает реализацию основной образовательной программы начального общего образования через урочную и внеурочную деятельность.

Одной из моделей организации внеурочной деятельности обучающихся является работа групп продленного дня.

Группа продленного дня (далее – ГПД) является моделью организации внеурочной деятельности школьников, создает благоприятные условия для повышения эффективности выполнения обучающимися домашних заданий, способствует личностному росту детей.

Спортивный час в группах продленного дня (далее ГПД) способствует укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся, повышению их работоспособности. Занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и иметь оздоровительную направленность.

Актуальность: обучающиеся начальных классов испытывают особую потребность в движении.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, закрепление материала прошедшего на уроке.

Занятия проводятся педагогом физической культуры, имеющим специальное образование. На физкультурных занятиях в ГПД решаются следующие **задачи:**

- создание условий для развлечения и физической разрядки детей;
- воспитание интереса к физкультурным и спортивным занятиям.
- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Заниматься в объединении может каждый учащийся 8-11 лет, прошедший медицинский осмотр, допущенный врачом к занятиям и имеющий основную группу здоровья.

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе.

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе.

Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, амортизаторы, рукоход, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, стойки для обводки, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов объединения, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Предполагаемые результаты реализации программы:

играть активно, 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 закаливающих 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

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни
- развитие умений работать в коллективе
- формирование у детей уверенности в своих силах
- умение применять игры самостоятельно

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика (интерактивные)
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	—
2	Закаливание организма	1	1	—
3	Места занятий, инвентарь и уход за ним.	1	1	—
4	Терминология основных упражнений и действий.	1	1	—
5	Легкоатлетические упражнения.	4	—	4
6	Подвижные игры и эстафеты.	5	—	5
7	Гимнастика.	4	—	4
8	Упражнения ЛФК.	5	—	5
9	Упражнения с маленькими мячами.	4	—	4
10	Упражнения с большими мячами.	5	—	5
11	Контрольные испытательные соревнования.	3	—	3
ИТОГО		34	4	30

2.1.«Содержание учебного (тематического) плана»

Содержание программы (34 часов).

1). Основы теоретических занятий (4 часов).

- Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.
- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (30 час).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе и висе лежа; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения в парах с набивными мячами, эспандерами, с сопротивлением и оттягиванием; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры и на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой, в глубину, в высоту, с места, с доставанием предметов, в длину с разбега; прыжки тройные и многократные.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Движения: группами, с предметами, под музыкальное сопровождение, с разным темпом, "по диагонали", "противоходом", "змейкой". Подход к снарядам и оборудованию и уход на исходные позиции. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, с отведением маховой ноги, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с преодолением барьеров и других препятствий, с изменением длины и частоты шага, с ускорением и сопротивлением.

Подвижные игры и эстафеты: "Смена мест", "Становись - разойдись", "Петрушка на скамейке", "Пройти бесшумно", "Через холодный ручей", "Не оступись", Пингвины с мячом", "Выстрел в небо", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Слалом с мячом", "Футбольный бильярд", "Неудобный бросок", "Гонка мячей", "Велосипедисты", "Прокати быстрее мяч", "Рыболов", "Метатели", "Круговая лапта", "Веселые задачи", "Гонка катеров", "Водолазы", эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. Игры и игровые задания применяются и проводятся как отдельным тренировочным занятием, так и включаются в любой другой раздел программы.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; танцевальные упражнения; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; перелезание с опорой на руки и ноги, поочередно перемахом правой и левой ногой; опорные прыжки; висы и упоры; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии на бревне и гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на формирование осанки у опоры, в висе, лежа, с гимнастическими палками и мячами. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц. Лазанье по рукоходу. Комбинации из различных упражнений на гимнастических снарядах, вольные упражнения, упражнения со скакалкой.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча

двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Упражнения в парах, тройках с мячами. Эстафеты с мячами; игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо. Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо".

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; передвижения вратаря" остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой соек; удары ногой на месте и с разбега в вертикальные и горизонтальные мишени. Эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой", "Слалом с мячом", "Футбольный бильярд". Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте и в движении; бросок мяча на месте, после ведения, в прыжке; ведение мяча попеременно правой и левой рукой, игра вратаря; подвижные игры: "Подвижная мишень", "Бросай - лови", "Захват мяча", игра в ручной мяч по упрощенным правилам.

Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой передаче; специальные движения - подбрасывания мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; передача мяча над собой, в стену, сверху двумя руками вперед вверх; прием мяча сверху двумя руками; броски через сетку; передачи через сетку двумя руками сверху. Подвижные игры "Круговая лапта", "Бросок в колонне", "Волна", "Неудобный бросок"; игра в "Пионербол" с разным количеством мячей.

Упражнения с малыми мячами. Перекатывания, броски в стену, подбрасывания и ловля на месте, удержание на теннисной ракетке; техника метания в цель и на дальность с места; метания по мишеням, по кеглям, в кольцо и на дальность. Эстафеты, подвижные игры: "Собери урожай", "Обведи препятствия", "Точно в мишень", "Метатели", "Лапта".

Упражнения с большими мячами. Подбрасывания и перебрасывания, дриблинг. Броски в стену от груди, из-за головы, от плеча одной рукой. Ловля мяча с отскоком от пола на месте и в движении приставными шагами в парах. Передачи мяча в тройках, в колонне, шеренге, круге. Перекатывания с дополнительными движениями и передвижениями. Метания в цель из-за головы, метания на дальность и по мишеням. Броски, стоя спиной к направлению метания. Подбрасывания в чередовании с двигательными действиями. Комплекс упражнений утренней гимнастики с мячом. Упражнения на формирование осанки в положении сидя, лежа и стоя с мячом. Подвижные игры: "Вышибалы", "Завладей мячом", "Защита укрепления", "Гонка мячей", "Не давай мяч водящему", "Круговая лапта", эстафеты с большими мячами.

Контрольные испытания.

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения три раза в год (сентябрь, январь, май).

Контрольные испытания по уровням подготовленности.

№	Упражнения	Девочки			Мальчики		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Челночный бег 3x10м (с.)	11,5	12,0	12,5	11,0	11,5	12,0
2	Бег 30м с высокого старта (с.)	6,2	6,7	7,0	6,0	6,6	7,0
3	Прыжок в длину с места (см.)	130	120	100	140	130	120
4	Подтягивания в висе лежа (кол-во раз)	15	10	7	18	12	10
5	Бег (кросс) - 600м (мин. сек.)	6,10	6,20	6,30	6,00	6,10	6,20
6	Упражнение на мышцы брюшного пресса (кол-во раз)	12	10	8	15	12	10
7	Кросс 1000м	Без учета времени.					

Методическое обеспечение программы.

Тема	Форма Занятий	Приемы и методы организации УВП	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Правила техники безопасности на занятиях.	Коллективная форма занятий.	Беседа, рассказ.	Инструкция по ТБ официальные правила по различным видам спорта.	Гимнастические скамейки, свисток, секундомер.	Тестирование.
Сведения о строении и функциях организма человека.	Коллективная форма занятий.	Рассказ, показ видеофильма.	Плакаты, DVD "Травма-тизм", правила оказания ПМП", видеостудия "КВАРТ", 2008г.	DVD-проигрыватель, телевизор	Опрос. Практическое занятие.
Места занятий, инвентарь и уход за ним.	Коллективная	Беседа, рассказ, показ.	Л.Д.Глазырина, Г.А.Лопатик "Методика	Гимнастический инвентарь, комплекты снарядов по	Опрос. Практическое занятие.

Терминология основных упражнений и двигательных действий.			преподавания физической культуры", Москва, 2004.г.	лёгкой атлетике и спортивным играм.	
Легкоатлетические упражнения.	Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.	Поточный и фронтальный методы. Метод повторного упражнения	Петрова Т.В. "Оценка качества подготовки по физической культуре", М., "Дрофа", 2000г.	Стойки, рулетка, барьеры, свисток, секундомер.	Контроль. Испытания.
Подвижные игры и эстафеты.	Групповые, учебно-тренировочные занятия.	Игровой и соревновательный методы.	Былеева Л.В. "Подвижные игры". 2004г., М, Просвещение	Мячи, сетки, ворота, кегли, клюшки, гимн. палки, обручи, секундомер.	Практическое занятие, соревнования
Гимнастика.	Групповая форма занятий	Показ, рассказ, просмотр, интервальный метод, метод круговой тренировки и повторного упражнения	Матвеев А.П. "Физическая культура (начальные классы)", Москва, "Просвещение", 2005г.	Гимнастическое. Снаряды, скакалки, рукоход.	Участие в соревнованиях, тесты.
Упражнения с маленькими мячами.	Коллективная, групповая, парная формы	Групповой, фронтальный, интервальный методы, метод круговой тренировки.	Портных Ю.И. "Элементы спортивных игр", 1984г., Москва, Просвещение	Теннисные мячи, волейбольные, резиновые.	Контроль. Испытания
Упражнения с большими мячами.	Коллективная, групповая, парная формы	Групповой, фронтальный, интервальный методы, метод круговой тренировки	Портных Ю.И. "Элементы спортивных игр", 1984г., Москва, Просвещение	Баскетбольные мячи, фитнес мячи.	Эстафеты, контроль. Испытания
Контрольные испытания, соревнования.	Индивидуальная, парагрупповая форма.	Поточный, коллективный, индивидуальные.	Петрова Т.В. "Оценка качества подготовки на физической культуре", 2000г.	Секундомер, свисток, мелкий инвентарь, спортивные снаряды.	Соревнования, походы, тесты.

			Москва, "Дрофа",		
--	--	--	---------------------	--	--

Список используемой литературы.

1. Былеева Л.В. "Подвижные игры", Москва, "Просвещение", 1974г.
2. Глазырина Л.Д. "Методика преподавания физической культуры", Москва, 2004.г.
3. Зверев С.М. "Программы спортивных кружков и секций для внеклассных учреждений", Москва, "Просвещение", 1986г.
4. Качошкин В.Н. "Физическое воспитание в начальной школе", М., "Просвещение", 1978г.