

Управление общего и профессионального образования
Чайковского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1»

Принята на заседании
Экспертно – методического совета
От «15» 01 2019г.
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительной направленности
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ + ГТО»
Возраст обучающихся: 7 - 11 лет
Срок реализации: 4 года

Автор –составитель:
Кустова Мария Александровна
учитель физической культуры

г. Чайковский, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ + ГТО составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа составлена на основании документов:

-Федеральный Закон от 29.12.2012 No 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. No 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 No 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. No 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 No 09-3242 «О направлении информации» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Программа является адаптированной на основе программы по физической культуре к УМК В.И. Ляха. 1-4 класс. – М.:ВАКО, 2014

1.	Направленность программы	Программа направлена на внеклассную работу по физической культуре, подготовку обучающихся к тестированию ГТО и физкультурно – массовые мероприятия.
2.	Актуальность программы	На уроках физической культуры, зачастую, не хватает времени для формирования навыков выполнения испытаний норм ГТО. А обычные секции ОФП не очень заинтересовывают обучающихся. Дополнительные занятия подвижными играми во внеурочное время помогают решить эту проблему.
3.	Цель программы	Цель данного курса: - укрепление здоровья через повышение двигательной активности школьников, а также содействие всестороннему развитию личности и потребности у детей в занятиях физкультурой и спортом.
4.	Задачи программы	1. Формировать ЗОЖ; 2. Развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности, для повышения уровня физ.подготовленности. 3. Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха через подвижные игры; 4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств и свойств личности.

5.	Отличительные особенности данной программы	Программа секции ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей. На занятиях ученики могут лучше подготовиться к выполнению нормативов и зачетов. А также попасть в школьную команду для участия в Спартакиаде или фестивале ГТО муниципального уровня.
6.	Сроки реализации программы	Программа рассчитана на 4 года, по 132 часа в год, по 3 часа в неделю.
7.	Основные принципы программы	<ul style="list-style-type: none"> - Сознательности, творческой активности и самостоятельности обучающихся при руководящей роли педагога; - Наглядности, единства конкретного и абстрактного, рационального и эмоционального, как выражение комплексного подхода; - Систематичности и последовательности; - Рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы.
8.	Методы и приёмы обучения	<p>Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесные, наглядные, практические; - Индуктивные и дедуктивные; - Самостоятельная работа и работа под руководством педагога. <p>Методы контроля и самоконтроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный контроль и самоконтроль. <p>Методы стимулирования и мотивации учения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стимулирование и мотивация интереса к учению. <p>Практические приемы: игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, беседа, и т.д.</p>
9.	Форма и режим занятий	Организационные формы обучения подразделяют на фронтальные, групповые и индивидуальные. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе после уроков по 1 часу три раза в неделю.
10.	Ожидаемые результаты	<p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность и трудолюбие на занятиях. <p>Предметные</p> <ul style="list-style-type: none"> — знать правила проведения подвижных игр и соревнований, уметь организовать подвижную игру, выбрать ведущего; — знать требования и уметь выполнять испытания норм ГТО. <p>Метапредметные</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - желание заниматься в секции; - повышение уровня разносторонней физической подготовленности; - развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности и т.д.
11.	Способы определения результативности	<p>1. Педагогическое наблюдение заключается в отслеживании активности учащихся на занятиях. Осуществляется ведение журнала учёта посещаемости.</p> <p>2. Проводится анализ результатов выступления детей на школьных и городских мероприятиях.</p>
12.	Виды контроля.	В ходе реализации программы осуществляется текущий контроль общей физической подготовленности.

ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА для 1, 2, 3, 4 года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий (часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Ознакомление с правилами соревнований.	В процессе занятий		
2.	Техника безопасности во время занятий Подвижными играми, ОФП	В процессе занятий		
3.	Общеразвивающие упражнения	В процессе занятий		
4.	Подвижные игры, элементы спортивных игр.	121	В процессе занятий	121
5.	Испытания ВФСК ГТО	11		11
6.	Спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	132		132

Содержание программы.

1-й год обучения

1. Вводное занятие (проводится в начале занятий, при разучивании новых игр или новых упражнений).

Ознакомление с учебным материалом секции Подвижные игры.

Режим занятий и правила по т/б. Санитарно - гигиенические требования. Требования к форме.

2. Тренировочные занятия:

Испытания ГТО:

1) Бег на дистанции 30м, 60 м, 1000 м. Прыжки в длину с места. Простые разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Челночный бег 3по 10 м, Метание мяча в цель.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине, упражнения на гибкость. Круговые тренировки ОФП.

Подвижные игры: ведение и передачи мяча, броски и ловля волейбольного мяча. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний», «Два мороза», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Вышибалы», «Совушка».

3. Соревнования.

Легкоатлетические эстафеты, Веселые старты, Соревнования по прыжкам на скакалке «Кузнечик».

2 - й год обучения

1. Вводное занятие (проводится в начале занятий, при разучивании новых игр или новых упражнений).

Ознакомление с учебным материалом секции Подвижные игры.

Режим занятий и правила по т/б. Санитарно - гигиенические требования. Требования к форме.

2. Тренировочные занятия по разделам программы:

Испытания ГТО:

1) Бег на дистанции 30м, 60 м, 1000 м. Прыжки в длину с места, с разбега. Простые разновидности ходьбы, бега, прыжков. Челночный бег 3 по 10 м, Метание мяча в цель и на дальность.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой и высокой перекладине, упражнения на гибкость. Круговые тренировки ОФП.

Подвижные игры: передачи волейбольного мяча, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо. Игры: «Белые медведи», «Третий лишний», «Снайпер», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Пустое место», «Совушка», «Перестрелки».

3. Соревнования.

Осенний кросс, Баскетбольные баталии, Легкоатлетические эстафеты, Веселые старты, Соревнования по прыжкам на скакалке «Кузнечик».

3 - й год обучения

1. Вводное занятие (проводится в начале занятий, при разучивании новых игр или новых упражнений).

Ознакомление с учебным материалом секции Подвижные игры.

Режим занятий и правила по т/б. Санитарно - гигиенические требования. Требования к форме.

2. Тренировочные занятия по разделам программы:

Испытания ГТО:

1) бег на дистанции 30м, 60 м, 1000м. Чередование ходьбы и бега до 1500 м. Прыжки в длину с места и с разбега. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Челночный бег 3 по 10 м, метание мяча на дальность.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой и высокой перекладине, упражнения на гибкость. Круговые тренировки ОФП.

Подвижные игры: ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо, броски и ловля волейбольного мяча. Игры: «Отними мяч», «Мумия», «Космонавты», «Третий лишний», «Снайпер», «Волк во рву», «День и ночь», «Пустое место», «Перестрелки», «Пиф-паф».

3. Соревнования.

Осенний кросс, Баскетбольные баталии, Легкоатлетические эстафеты, Веселые старты, Соревнования по прыжкам на скакалке «Кузнечик», соревнования по игре «Снайпер».

4 - й год обучения

1. Вводное занятие (проводится в начале занятий, при разучивании новых игр или новых упражнений).

Ознакомление с учебным материалом секции Подвижные игры.

Режим занятий и правила по т/б. Санитарно - гигиенические требования. Требования к форме.

2. Тренировочные занятия по разделам программы:

Испытания ГТО:

1) Техника высокого и низкого старта, бег на дистанции 30м, 60 м, 1000м, 1500 м. Чередование ходьбы и бега до 2000 м. Прыжки в длину с места, с разбега. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Челночный бег 3 по 10 м, метание мяча на дальность с разбега.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой и высокой перекладине, упражнения на гибкость. Круговые тренировки ОФП.

Подвижные игры: передачи баскетбольного мяча, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо, подача и ловля мяча в пионерболе. Игры: баскетбол по упрощенным правилам, «Детский волейбол», «Снайпер», футбол, пионербол, «Пиф-паф».

3. Соревнования.

Осенний кросс, Баскетбольные баталии, Легкоатлетические эстафеты, Веселые старты, Соревнования по прыжкам на скакалке «Кузнечик», соревнования по игре «Снайпер».

Материально - техническое обеспечение.

Перечень необходимого оборудования:

Спортивный инвентарь: мячи резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, для метания; скакалки, обручи, мешочки с песком.

Спортивно оборудование: баскетбольные кольца, скамейки, шведская стенка, турники.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания В.И.Ляха, А.А. Зданевича 1-11 классов. / Составитель Каинов.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006.
3. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс к УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)/ Сост.А.Ю. Патрикеев.- М.:ВАКО,2015,
4. Рабочая программа по физической культуре. 3 класс к УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)/ Сост.А.Ю. Патрикеев.- М.:ВАКО,2015,
5. Рабочая программа по физической культуре. 4 класс к УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)/ Сост.А.Ю. Патрикеев.- М.:ВАКО,2015.

