

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 29.08.2019 №1



директор ГБОУ школы №113
Е.А. Касавцова
приказ от 29.08.2019 №302

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Подвижные игры"

Возраст учащихся: 7-9 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 72

Составитель: Е.В. Горосиди, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

1.1 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «подвижные игры» разработана в соответствии с учебно-производственным планом ГБОУ школы №113 на 2019-2020 учебный год на основе Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

При разработке данной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);
- распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2016 №701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»;
- распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Положение об отделении дополнительного образования детей образовательного учреждения, утвержденное приказом директора от 09.01.2019 №17.

1.2. Дополнительная образовательная программа «Подвижные игры» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Уровень освоения программы: базовый.

1.4. Игра - естественный спутник жизни ребенка. Подвижные игры в отличие от строго регламентированных движений всегда связаны с инициативой в решении двигательных задач и протекают в основном с эмоциональным подъемом, стимулирующим двигательную активность.

Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси - лебеди», «Волк во рву», «Космонавты», «Ловля обезьян» и др.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажи и их действия, которые надо умело подчеркивать в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

Игры, не имеющие сюжета и построенные на определенных игровых заданиях, содействуют расширению сенсорных способностей ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действия. В связи с передвижениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т.е. мгновенную и правильную реакцию, чтобы добиться положительного результата. Соревновательно - игровые задания являются достаточно мощным раздражителем, позволяющим детям с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия, что значительно расширяет их двигательный диапазон.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

1.5. Данная образовательная программа рассчитана на детей 7-9 лет производится, проявляющих интерес к занятиям подвижными играми.

1.6. Цель программы - формирование физической культуры личности школьника, расширение и закрепление опыта двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта.

Задачи программы:

- содействие гармоническому физическому развитию;
- достижение более высокого уровня развития двигательных способностей;
- содействие освоению основ рациональной техники движений;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, приобретение опыта общения;
- углубление знаний учащихся через привитие интереса к спортивным играм;
- выявление предрасположенности учащихся к тем или иным видам спорта.

1.7. Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 72 часа:

- 1 год обучения 72 часа (36 учебных недель).

Срок и объем освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Форма организации занятий: групповая, с учетом индивидуальных достижений учащихся.

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов.

Все учащиеся обязательно должны быть допущены врачом к занятиям.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек.

На обучение по программе «Подвижные игры» могут быть зачислены дети на год младше заявленного возраста в группе, с условием, что его физическая подготовка соответствует возрасту данного года обучения.

Начало обучения учащихся осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения о допуске к занятиям.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Подвижные игры» используется:

- малый спортивный зал образовательного учреждения;
- спортивный инвентарь: гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, гимнастические палки, мячи волейбольные, мячи малые (теннисные), конусы, обручи.

1.8. Планируемые результаты.

Личностные:

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности

и способы их улучшения;

- управлять эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

2. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игры малой и средней подвижности	8	1	7	
2.	Игры на развитие скоростно-силовых качеств, координации, внимания, способности к ориентированию в пространстве	7		7	Тестирование
3.	Игры с бегом и на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	7		7	Тестирование
4.	Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, на ориентирование в пространстве.	7		7	Тестирование
5.	Игры с метанием на дальность, точность и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.	6		6	
6.	Игры с держанием, ловлей, передачами и бросками и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	7		7	
7.	Командные игры с мячом.	8		8	Тестирование
8.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	5		5	
9.	Игры с передачей, ловлей мяча	6		6	
10.	Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.	5		5	
11.	На овладение элементарным умениям в ловле, в бросках, передаче и ведении мяча.	6		6	
	Итого	72 часа	1	71	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график составлен с учетом проведения занятий во время каникулярного времени.

В период школьных каникул возможен переменный состав учащихся.

4. Содержание программы (72 часа)

1. Игры малой и средней подвижности (8 часов)

«Ручеек», «Карлики и великаны», «Тихо-громко», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Затейник с речитативом», «Если нравится тебе»).

2. На развитие скоростно-силовых качеств, координации, внимания, способности к ориентированию в пространстве (7 часов)

«Вызов номеров», «Третий лишний», «Пятнашки», «Смена мест», «Гуси лебеди», «Волк во рву», «Дни недели», «Ловля обезьян», «Достань мяч», «Точный расчет».

3. Игры с бегом и на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве (7 часов)

«Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки маршем», «Бездомный заяц», «Второй лишний», «Третий лишний», «Беги за мной», «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров», «Зайцы, сторож и Жучка», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Переправа», «Круговая эстафета».

4. Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, на ориентирование в пространстве (7 часов)

«Прыжки по полоскам», «Удочка», «Прыжки челноком», «Скакуны».

5. Игры с метанием на дальность, точность и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей (6 часов)

«Погоня», «Охотник и лисы», «Охотники и зайцы».

6. Игры с держанием, ловлей, передачами и бросками и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве (7 часов)

«Подвижная цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Обгони мяч», «Мяч – среднему», «Защита укрепления», «Защищай товарища», «Ящерица», «Рывок за мячом», «Перестрелка», «Мяч в воздухе».

7. Командные игры с мячом (8 часов)

«Охотники и утки», «Охота на воде», «Обстрел ворон», «Охотники и дичь», «Закати мяч», «Метко в цель», «Отстрел», «Уличные вышибалы», «Вышибалы», «К своим капитанам», «Пионербол»

8. Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях (5 часов)

Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «Обгони мяч», «За мячом». Игры для обучения ведению мяча и броску - «Ловец с мячом», «Пять бросков», «Мяч капитану».

9. Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях (6 часов)

Игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»; игровые упражнения «Передача центральному», «Волейбольные салочки», «Завладей мячом», «Прими подачу», Эстафеты с элементами волейбола - «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа ». «Поймай и передай».

10. На овладение элементарным умениям в ловле, в бросках, передаче и ведении мяча (5 часов)

«Мяч капитану», «Гонка мячей», «Собачки», «Дружные пары», «Эстафеты».

11. На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями (6 часов)
 «Охотники и утки», «Полоса препятствий», «Перекидной», «Перестрелка», «Мяч ловцу».
 Эстафеты.

5. Контрольные нормативы

№ п/п	Норматив	Результат
Возраст учащегося (7 лет)		
1.	Прыжок в длину с места (см)	80 - 98
2.	Бег 30 м (с)	7,0 - 6,6
3.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,8 - 10,3
Возраст учащегося (8 лет)		
1.	Прыжок в длину с места (см)	98- 126
2.	Бег 30 м (с)	6,6 - 6,3
3.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3 - 9,8
Возраст учащегося (9 лет)		
1.	Прыжок в длину с места (см)	126 - 145
2.	Бег 30 м (с)	6,3 - 6,0
3.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,8 - 9,3

6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Подготовка учащихся строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания.
2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности, учащихся в процессе обучения.
3. Стремление, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности учащихся. Предпочтение отдается упражнениям динамического характера.
4. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач.
5. Моделирование соревновательной деятельности в процессе обучения.