


Специализированное структурное образовательное подразделение - средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением иностранного языка при Постоянном представительстве Российской Федерации при ООН в Нью-Йорке, США

355 West 255 Street,
BRONX, NY 10471

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы

 И.И. Моногарова

от « 2 » сентября 2019 года

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет средней общеобразовательной школы с углублённым изучением иностранного языка при Постоянном представительстве России при ООН в Нью-Йорке

Протокол № 1

от « 30 » августа 2019 года

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».

Срок реализации программы 1 год.

Возраст обучающихся 7-11 лет.

Составитель программы: Федотов И.А.

Нью-Йорк
2019 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств воспитания. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений.

Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

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

Актуальность программы заключается в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Игровая деятельность всесторонне влияет на организм и личность, способствуя решению важнейших задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Вид программы.

Модифицированная.

Цель программы.

Сформировать у младших школьников мотивацию сохранения здоровья, желание вести здоровый образ жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народным играм.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к народным играм,
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к народным традициям.

Возраст занимающихся.

В секции могут заниматься учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год. Курс включает 68 занятий (два занятия в неделю).

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Формы занятий.

Ведущей формой организации занятий является **групповая**.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья,
- повышение физической подготовленности, двигательного опыта,
- развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости,
- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития,
- формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя,
- проговаривать последовательность действий во время занятия,
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы.

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме,
- умение объяснить задание, провести игру,
- слушать и понимать речь других,
- умение договариваться о правилах поведения, общения, правилах игры и следовать им,
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы,
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

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

- весёлые старты;

- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

II. СОДЕРЖАНИЕ.

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	14 ч.	1 ч.	13 ч.
1.	Игры с мячом.	12 ч.	1 ч.	11 ч.
1.	Игра с прыжками (скакалки).	10ч.	1 ч.	9 ч.
1.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10ч.	1 ч.	9 ч.
1.	Эстафеты.	12 ч.	1 ч.	11ч.
1.	Народные игры	10 ч.	1 ч.	9ч.
Итого:		68 ч.	6 ч.	62ч.

Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы «Подвижные игры».

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2
3-4	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	2
5-6	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	2
7-8	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	2
9-10	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	2

11-12	Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	2
13-14	История возникновения игр с мячом.	2
15-16	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	2
17-18	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	2
19-20	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	2
21-22	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	2
23-24	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	2
25-26	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	2
27-28	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	2
29-30	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	2
31-32	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	2
33-34	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	2
35-36	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	2
37-38	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	2
39-40	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	2
41-42	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	2
43-44	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	2
45-46	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	2

47-48	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	2
49-50	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	2
51-52	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	2
53-54	Беговая эстафеты.	2
55-56	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	2
57-58	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	2
59-60	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	2
61-62	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	2
63-64	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	2
65-66	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	2
67-68	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	2

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.

Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная.
2. Стойки волейбольные.
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные.
8. Резиновые амортизаторы.
9. Гантели различной массы.
10. Мячи волейбольные.

Список литературы.

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.