

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 2030»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ Школа № 2030  
\_\_\_\_\_/Н.П.Рябкова/  
Приказ № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: ознакомительный

*«Подвижные игры»*

Возраст обучающихся: от 8 до 10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор: Коробченко Роман Викторович,  
учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования

г. МОСКВА, 2016 г

## **Программа спортивной секции «Подвижные игры»**

### **для учащихся 8-10 лет Пояснительная записка**

Занятия подвижными играми являются хорошим средством двигательной активности младших школьников.

Цели программы:

- развития физических качеств;
- формирование мышления, творческих способностей и самостоятельности.

В рамках реализации этих целей программа по подвижным играм, которая рассчитана на 1 год, ориентируется на решение следующих задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании и метании;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и играми.

В отличие от других программ по подвижным играм в настоящей программе **большое количество учебных часов выделяется на подвижные игры с элементами баскетбола.**

**Форма и режим занятий.** Занятия проходят один раз в неделю по 1 часу в форме урока, в содержание которого включается изучение различных подвижных игр и эстафет. Состав группы может быть от 15 до 30 человек.

**Ожидаемый результат реализации программы.** В ходе занятий учащиеся должны овладеть умениями и навыками в ходьбе, беге, прыжках, лазании и метании, изучить подвижные игры.

Контроль прироста показателей физической подготовленности учащихся осуществляется с помощью стандартных тестов и участия в соревнованиях

## Содержание программы

### Теоретические занятия

**Техника безопасности.** Охрана труда и правила поведения на занятиях в спортивном зале и при проведении соревнований.

### Практические занятия

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений.** 1. «Космонавты». 2. «Совушка». 3. «Угадай кто». 4. «Мяч соседу». 5. «Передача мячей в колоннах над головой». 6. «Гонка мячей по кругу».

**Игры с бегом.** 1. «К своим флажкам». 2. «Конники-спортсмены». 3. «Через кочки и пенёчки». 4. «Гуси-лебеди». 5. «Два мороза». 6. «Пустое место». 7. «Белые медведи». 8. «Кто первый?». 9. «Вызов номеров». 10. «Салки»

**Игры с прыжками на месте и с места.** 1. «Прыгающие воробушки». 2. «Зайцы в огороде». 3. «Прыжки по полоскам». 4. «Через ручеёк».

**Игры с прыжками в высоту, с высоты и в длину.** 1. «Лиса и куры». 2. «Волк во рву». 3. «Прыгай выше и дружнее». 4. «Кузнечики».

**Игры с метанием на дальность и в цель.** 1. «Кто дальше бросит?». 2. «Метко в цель». 3. «Быстрые и меткие». 4. «Попади в последнего».

**Игры, подготовительные к баскетболу.** 1. «Не давай мяч водящему». 2. «Охотники и утки». 3. «Перестрелка». 4. «Перемени мяч». 5. «За мячом». 6. «Успей поймать». 7. «Мяч капитану». 8. «Мяч об пол». 9. «Мини-баскетбол».

**Эстафеты.** 1. Эстафета с прыжками в длину. 2. Эстафета с эстафетной палочкой. 3. Эстафета со скакалкой. 4. Эстафеты с баскетбольным мячом.

**Выполнение контрольных нормативов.** Контрольные упражнения по физической подготовке: бег 30 метров, прыжок в длину с места, бег 1000 метров, наклон вперёд сидя, подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой из виса лёжа (девочки).

Контрольные упражнения	Бег 30 м, сек.	Бег 1000 м, мин/сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперёд сидя, см	Подтягивание. кол-во раз
Результат	М: 6,5 Д: 6,7	М: 8,50 Д: 9,00	М: 145 Д: 140	М: 4 Д: 7	М: 3 Д: 8

**Соревнования.** Участие в школьных и районных соревнованиях по эстафетам.

### Учебно-тематический план

Содержание занятий	Всего часов	месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>1</b>				<b>1</b>				
Техника безопасности на занятиях	2	1				1				
<b>2. Практические занятия</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	5	1		1	1	1			1	
Игры с бегом	4		1		1		1		1	
Игры с прыжками на месте и с места	4		1	1		1		1		
Игры с прыжками в высоту, с высоты и в длину	4		1		1			1		1
Игры с метанием на дальность и в цель	4		1			1		1		1
Игры, подготовительные к баскетболу	9	1		1	2		2	1	1	1
Эстафеты	3	1		1				1		
<b>3. Контрольные нормативы</b>	<b>3</b>	<b>1</b>							<b>1</b>	<b>1</b>
Сдача контрольных нормативов	2	1								1
Соревнования	1								1	
<b>Всего</b>	<b>38</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

### Список литературы:

1. Березин А. А., Лукашин Ю. С. Сто игр на нашем дворе. – М.,1966.
2. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М.,1982.
3. Былеева Л. В., Коротков И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры: Учеб. пособие для институтов физической культуры. – М., 1974.
4. Геллер Е. М. Наш друг-игра. – Минск, 1979.
5. Яковлев В. Г. Игры в начальной школе. – М.,1952.