

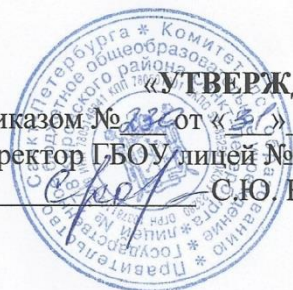
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района г. Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «31» 08 2021г
Протокол № 13

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № 330 от «31» 08 2021 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
С.Ю. Ковалюк



Рабочая программа

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Возраст учащихся: 8-10 лет
Второй год обучения

Разработчик программы:
Айбятова Наиля Азизовна,
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

1.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» 2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 8-10 лет (мальчики, девочки).

Количество учащихся 12-15 человек.

1.2. Задачи программы 2-го года обучения.

Образовательные задачи:

- отработка правил выполнения упражнений относящихся к общей физической подготовке;
- обучение правилам игры, техническим и тактическим приёмами применяемым в подвижных играх;
- обучение правилам игры, техническим и тактическим приёмами применяемым в спортивных играх;
- повторение правил безопасного поведения в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

Развивающие задачи:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, силы и координации движений;
- развитие внимания, воображение у учащихся;
- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий спортивными играми

Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.3. Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Основы здорового образа жизни: режим, вредные привычки и их влияние на организм; профилактика простуды и наиболее часто встречающихся заболеваний.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным мячом;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;

Практика:

- ***Общеразвивающие упражнения без предметов.***
- Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение;
- круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса;
- наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук;

- круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх);
- поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине;
- полуприседание и приседание с различными положениями рук;
- выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук;
- прыжки в полуприседе, переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев.

- Упражнения с мячом.

- броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом;
- наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом;
- перекачивание футбольного мяча друг другу ногами в положении сидя.

- Акробатические упражнения.

- кувырок вперёд с шага, два кувырка вперёд, кувырок назад из седа, длинный кувырок вперёд;
- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;
- перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.
- «Мост» из положения лёжа на спине;
- «Полушпагат».

- Упражнение в висах и упорах.

- из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз;
- из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз

- Легкоатлетические упражнения.

- бег с ускорением до 60 м;
- бег с высокого старта до 60 м;
- бег медленный до 20 мин;
- бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м;
- Челночный бег 3x10;
- прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.);
- прыжки в высоту (95 – 105 см.);
- прыжки с места в длину;
- метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Специальные упражнения для развития быстроты.

- упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада;
- упражнения для развития дистанционной скорости, ускорения на 15, 30 м;
- бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки;
- бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости.

- прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево;
- прыжки через скакалку;
- имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке;
- держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

3. Техническая подготовка

3.1. Игра «Снайпер»

Теория:

- правила игры;
- технические тактические правила

Практика:

- наработка игровых навыков

3.2. Игра «Пионербол»

Теория:

- правила игры;
- технические тактические правила

Практика:

- наработка игровых навыков

3.3. Эстафеты

Теория:

- правила выполнения эстафет: с различными атрибутами, парные, круговые

Практика:

- отработка эстафет: с различными атрибутами, парные, круговые

3.4. Игра «Баскетбол»

Теория:

- правила игры;
- технические тактические правила

Практика:

- наработка игровых навыков

3.5. Игра «Футбол»

Теория:

- правила игры;
- технические тактические правила

Практика:

- наработка игровых навыков

4. Соревнования

Теория:

- правила участия в соревнованиях

Практика:

- проведение учебно-тренировочных, контрольных игр

5. Подведение итогов

Теория:

- подведение итогов;
- награждение лучших учащихся

Практика:

- игра по выбору учащихся

1.4. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

- совершенствовали спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- совершенствовали развитие координации, пространственного мышления;
- развили личностные качества: (сила воли)

Предметные результаты

- приобрели навыки игры в подвижные игры: «Снайпер», «Пионербол»;
- усовершенствовали навыки эстафетных игр;

- познакомились с игровыми азами командных игр относящихся к олимпийским видам спорта: баскетбол, футбол (техника, тактика);
- участвовали в спортивных соревнованиях школьного уровня

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-получили первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- получили опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи

Познавательные

- овладели начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения

1.5. Учебно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Дата	Тема занятия	Ча с	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятия. Инструктаж по технике безопасности. Основы здорового образа жизни	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
2		ОФП «Снайпер» Правила игры.	2	Обучающее	Наблюдение
3		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
4		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
5		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
6		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
7		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
8		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
9		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
10		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
11		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
12		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
13		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
14		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
15		ОФП «Снайпер» Отработка технических и тактических приемов	2	Обучающее	Наблюдение
16		Соревнования по игре «Снайпер»	2	Соревнование	Фиксация результатов

17		ОФП «Пионербол» Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
18		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
19		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
20		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
21		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
22		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
23		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
24		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
25		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
26		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
27		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
28		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
29		ОФП «Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
30		ОФП«Пионербол» Отработка технических и тактических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
31		Соревнования по «Пионерболу»	2	Соревнование	Фиксация результатов
32		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. Профилактика простудных заболеваний	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
33		Эстафеты сочетающие спортивную ходьбу, бег, прыжки	2	Обучающее	Наблюдение
34		Эстафеты с использованием эстафетной палочки	2	Обучающее	Наблюдение
35		Эстафеты с использованием волейбольный мячей	2	Обучающее	Наблюдение
36		Эстафеты с арабскими мячами	2	Обучающее	Наблюдение
37		Эстафеты с обручами	2	Обучающее	Наблюдение
38		Эстафеты с гимнастическими палками	2	Обучающее	Наблюдение
39		Эстафеты с использованием гимнастических скамеек	2	Обучающее	Наблюдение
40		Эстафеты с использованием гимнастических стенок	2	Обучающее	Наблюдение
41		Эстафеты с использованием каната	2	Обучающее	Наблюдение
42		Эстафеты с использованием воздушных шаров	2	Обучающее	Наблюдение
43		Круговые эстафеты	2	Обучающее	Наблюдение
44		Парные эстафеты	2	Обучающее	Наблюдение
45		Эстафетные соревнования	2	Соревнование	Фиксация результатов

46	ОФП «Баскетбол» Постановка корпуса, рук	2	Обучающее	Наблюдение
47	ОФП «Баскетбол» Ведение мяча	2	Обучающее	Наблюдение
48	ОФП «Баскетбол» Ведение мяча	2	Обучающее	Наблюдение
49	ОФП «Баскетбол» Ведение мяча Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
50	ОФП «Баскетбол» Бросок в кольцо Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
51	ОФП «Баскетбол» Бросок в кольцо Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
52	ОФП «Баскетбол» Бросок от груди Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
53	ОФП «Баскетбол» Бросок от груди Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
54	ОФП «Баскетбол» Ведение защита мяча Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
55	ОФП «Баскетбол» Ведение защита мяча Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
56	ОФП «Баскетбол» Нападение Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
57	ОФП «Баскетбол» Нападение Правила игры	2	Обучающее	Наблюдение
58	Соревновательная игра «Баскетбол»	2	Соревнование	Фиксация результатов
59	ОФП «Футбол» Ведение мяча (внутренняя, внешняя сторона стопы)	2	Обучающее	Наблюдение
60	ОФП «Футбол» Удар по цели	2	Обучающее	Наблюдение
61	ОФП «Футбол» Удар по воротам	2	Обучающее	Наблюдение
62	ОФП «Футбол» Набивание	2	Обучающее	Наблюдение
63	ОФП «Футбол» Набивание	2	Обучающее	Наблюдение
64	ОФП «Футбол» Правила игры Технические приёмы	2	Обучающее	Наблюдение
65	ОФП «Футбол» Правила игры Отработка технических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
66	ОФП «Футбол» Правила игры Отработка технических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
67	ОФП «Футбол» Правила игры Отработка технических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
68	ОФП «Футбол» Правила игры Отработка технических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
69	ОФП «Футбол» Правила игры Отработка технических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
70	ОФП «Футбол» Правила игры Отработка технических приёмов	2	Обучающее	Наблюдение
71	Соревновательная игра «Футбол»	2	Соревнование	Фиксация результатов
72	Подведение итогов. Награждение лучших учащихся. Игры по желанию учащихся	2	Беседа Соревнование	Фиксация результатов Награждение
ИТОГО:		144		