

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

**«ПРИНЯТО»**

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

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом № 232 от «31» 08 2021 г.  
Директор ГБОУ лицей № 378  
С.Ю. Ковалюк



Рабочая программа  
**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст учащихся: 7-9 лет  
Первого года обучения

Разработчик программы:  
Артемова Елена Анатольевна,  
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

#### **4.1. Особенности организации образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» 1 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 не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 7-9 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на развитие физических навыков учащихся (ОФП), обучение правилам, тактике различных подвижных игр. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

#### **4.2. Задачи программы 1-го года обучения.**

##### ***Образовательные задачи:***

- обучение правилам выполнения упражнений относящихся к общей физической подготовке;
- обучение правилам игры, техническим и тактическим приёмами применяемым в подвижных играх;
- обучение безопасному поведению в быту, на занятиях

##### ***Развивающие задачи:***

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, силы и координации движений;
- развитие внимания, воображение у учащихся

##### ***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.

#### **4.3. Содержание программы 1 года обучения**

##### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

##### **Физическая культура и спорт в России.**

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- История возникновения подвижных игр.
- Основы здорового образа жизни: значение здоровых людей для общества, семьи и детей; Сообщение о вредных привычках 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.

**- *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 х 30 м. и 4 х 50 м;
- Челночный бег 3х10;
- 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).

### **3. Техническая подготовка**

#### **3.1. Игры на развитие внимания**

*Теория:*

- правила подвижных игр: «Да» «нет» не говорить», «Паук и мухи», «Лиса в курятнике», «Краски»;
- эстафетные правила: с флажками, парные эстафеты

*Практика:*

- наработка игровых навыков следующих игр; «Да» «нет» не говорить», «Паук и мухи», «Лиса в курятнике», «Краски»;
- наработка эстафетных игр: с флажками, парные эстафеты

#### **3.2. Игры на развитие ловкости**

*Теория:*

-правила подвижных игр: «Зима-Лето», «Собачка», «Вышибалы», «Телепортация»;

- эстафетные правила: с футбольными мячами, с арабскими мячами

*Практика:*

- наработка игровых навыков следующих игр: «Зима-Лето», «Собачка», «Вышибалы», «Телепортация»;

- наработка эстафетных игр: с футбольными мячами, с арабскими мячами

### **3.3. Игры на развитие координационных способностей**

*Теория:*

-правила подвижных игр: «Ворота», «Волк и Гуси», «Козел», «Корабли и капитаны», «Карусель»;

- эстафетные правила: с обручами, круговые эстафеты

*Практика:*

- наработка игровых навыков следующих игр: «Ворота», «Волк и Гуси», «Козел», «Корабли и капитаны», «Карусель»;

- наработка эстафетных игр: с обручами, круговые эстафеты

### **3.4. Игры на развитие силы**

*Теория:*

-правила подвижных игр: «Чет не чет», «Петушиный бой», «Кто в доме хозяин»;

- эстафетные правила: с использованием гимнастической стенки, скамеек, каната

*Практика:*

- наработка игровых навыков следующих игр: «Чет не чет», «Петушиный бой», «Кто в доме хозяин»;

- наработка эстафетных игр: с использованием гимнастической стенки, скамеек, каната

### **3.5. Игры для развития быстроты движений**

*Теория:*

-правила подвижных игр: «Дед Мороз», «Рыбачек», «Плетень», «Коршун и цыплята»;

- эстафетные правила: с использованием хоккейных клюшек и шайб

*Практика:*

- наработка игровых навыков следующих игр: «Дед Мороз», «Рыбачек», «Плетень», «Коршун и цыплята»;

- наработка эстафетных игр: с использованием хоккейных клюшек и шайб

## **4. Соревнования**

*Теория:*

-правила участия в соревнованиях

*Практика:*

-проведение учебно-тренировочных, контрольных игр

## **5. Подведение итогов**

*Теория:*

- подведение итогов;

- награждение лучших учащихся

*Практика:*

-эстафеты, игры по выбору учащихся

### **4.4. Планируемые результаты освоения программы 1 год обучения:**

#### **Личностные результат**

- сформировали спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);

- развили координацию, пространственного мышления;

#### **Предметные результаты**

- приобрели навыки игры в различные подвижные игры;

- 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

**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

**4.5. Учебно-тематическое планирование 1 года обучения**

№	Дата	Тема занятия	Час	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятия. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения подвижных игр. Основы здорового образа жизни	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
2		ОФП Игры на развитие внимания. «Паук и мухи»	2	Обучающее	Наблюдение
3		ОФП Игры на развитие внимания. «Лиса в курятнике»	2	Обучающее	Наблюдение
4		ОФП Игры на развития внимания «Краски»	2	Обучающее	Наблюдение
5		ОФП Игры на развития внимания « Да» и «нет» не говорить....»	2	Обучающее	Наблюдение
6		ОФП Игры на развития внимания Эстафеты с использованием разноцветных флажков	2	Обучающее	Наблюдение
7		ОФП Игры на развития внимания Парные эстафеты	2	Обучающее	Наблюдение
8		Эстафетные соревнования (на внимание)	2	Соревнование	Фиксация результатов
9		ОФП Игры на развитие ловкости. «Зима-Лето»	2	Обучающее	Наблюдение
10		ОФП Игры на развитие ловкости. «Собачка»	2	Обучающее	Наблюдение
11		ОФП Игры на развитие ловкости. «Вышибалы»	2	Обучающее	Наблюдение
12		ОФП Игры на развитие ловкости. «Телепортация»	2	Обучающее	Наблюдение
13		ОФП Игры на развития ловкости Эстафеты с мячом	2	Обучающее	Наблюдение
14		ОФП Игры на развития ловкости. Эстафеты с арабскими мячами	2	Обучающее	Наблюдение
15		Эстафетные соревнования с использованием различных по размеру мячей	2	Соревнование	Фиксация результатов
16		ОФП Игры для развития координационных способностей «Карусель»	2	Обучающее	Наблюдение
17		ОФП Игры для развития координационных способностей «Корабли и капитаны»	2	Обучающее	Наблюдение
18		ОФП Игры для развития координационных способностей «Ворота»	2	Обучающее	Наблюдение
19		ОФП Игры для развития координационных способностей «Волк и Гуси»	2	Обучающее	Наблюдение

20		ОФП Игры для развития координационных способностей «Козел»	2	Обучающее	Наблюдение
21		ОФП Эстафеты с использованием обручей разного размера	2	Обучающее	Наблюдение
22		ОФП Круговые эстафеты	2	Обучающее	Наблюдение
23		Эстафетные соревнования (на координацию)	2	Соревнование	Фиксация результатов
24		ОФП Игры для развития силы с использованием гимнастической стенки	2	Обучающее	Наблюдение
25		ОФП Игры для развития силы «Чет не чет»	2	Обучающее	Наблюдение
26		ОФП Игры на развитие силы «Петушиный бой»	2	Обучающее	Наблюдение
27		ОФП Игры на развитие силы «Кто в доме хозяин»	2	Обучающее	Наблюдение
28		ОФП Отжимание от скамейки	2	Обучающее	Наблюдение
29		ОФП Перетягивание каната	2	Обучающее	Наблюдение
30		Эстафетные соревнования (силовые)	2	Соревнование	Фиксация результатов
31		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. Профилактика простудных заболеваний	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
32		ОФП Повтор ранее изученных игр на внимание	2	Обучающее	Наблюдение
33		ОФП Эстафеты на внимание	2	Обучающее	Наблюдение
34		ОФП Повтор ранее изученных игр на развитие ловкости	2	Обучающее	Наблюдение
35		ОФП Эстафеты на развитие ловкости	2	Обучающее	Наблюдение
36		ОФП Повтор ранее изученных игр на развитие координационных способностей	2	Обучающее	Наблюдение
37		ОФП Эстафеты на развитие координационных способностей	2	Обучающее	Наблюдение
38		ОФП Повтор ранее изученных игр на развитие силы	2	Обучающее	Наблюдение
39		ОФП Эстафеты на развитие силы	2	Обучающее	Наблюдение
40		Эстафетные соревнования (смешанные)	2	Обучающее	Наблюдение
41		ОФП Игры на быстроту движений «Два Мороза»	2	Обучающее	Наблюдение
42		ОФП Игры на быстроту движений «Два Мороза»	2	Обучающее	Наблюдение
43		ОФП Игры на быстроту движений «Рыбачок»	2	Обучающее	Наблюдение
44		ОФП Игры на быстроту движений «Рыбачок»	2	Обучающее	Наблюдение
45		ОФП Эстафеты с использованием гимнастических скамеек	2	Обучающее	Наблюдение
46		ОФП Эстафеты с использованием гимнастических палок	2	Обучающее	Наблюдение
47		ОФП Игры на быстроту движений «Плетень»	2	Обучающее	Наблюдение
48		ОФП Игры на быстроту движений «Плетень»	2	Обучающее	Наблюдение
49		ОФП Игры на быстроту движений «Коршун и цыплята»	2	Обучающее	Наблюдение
50		ОФП Игры на быстроту движений «Коршун и цыплята»	2	Обучающее	Наблюдение

51		ОФП Эстафеты с использованием хоккейных клюшек и шайб	2	Обучающее	Наблюдение
52		ОФП Комбинированные эстафеты	2	Обучающее	Наблюдение
53		Эстафетные соревнования (на быстроту движения)	2	Соревнования	Фиксация результатов
54		ОФП Игры на развитие внимания (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
55		ОФП Игры на развитие внимания (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
56		ОФП Игры на развитие внимания (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
57		ОФП Эстафеты сложные, комбинированные	2	Обучающее	Наблюдение
58		ОФП Игры на развитие ловкости (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
59		ОФП Игры на развитие ловкости (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
60		ОФП Игры на развитие ловкости (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
61		ОФП Эстафеты сложные, комбинированные	2	Обучающее	Наблюдение
62		ОФП Игры на развитие координационных способностей (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
63		ОФП Игры на развитие координационных способностей (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
64		ОФП Игры на развитие координационных способностей (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
65		ОФП Эстафеты сложные, комбинированные	2	Обучающее	Наблюдение
66		ОФП Эстафеты сложные, комбинированные с атрибутами	2	Обучающее	Наблюдение
67		ОФП Игры на развитие силы (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
68		ОФП Игры на развитие силы (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
69		ОФП Игры на развитие силы (повтор ранее изученного с усложнением)	2	Обучающее	Наблюдение
70		ОФП Эстафеты сложные, комбинированные	2	Обучающее	Наблюдение
71		Эстафетные соревнования (комбинированные)	2	Соревнования	Фиксация результатов
72		Подведение итогов. Награждение лучших учащихся. Игры по желанию учащихся	2	Беседа Игры	Награждение лучших учащихся
ИТОГО:			144		