

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

Рабочая программа

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Возраст учащихся: 7-9 лет
Первый год обучения

Разработчики программы:
Айбятова Наиля Азизовна,
педагог дополнительного образования;
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 результаты

- 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 | | |