

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА

На заседании Педагогического совета

ГБОУ СОШ №87

Петроградского района

Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного бюджетного

общеобразовательного учреждения

средней общеобразовательной школы №

87 Петроградского района Санкт-

Петербурга



Муляр И.В.

Приказ № 143 от 31.08.2018



Рабочая программа
«Спортивно-развивающие игры»
1 год обучения

Разработчик:
Серова Елена Глебовна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018 г.

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения:

На первом (подготовительном этапе) образовательного процесса определяются цель и конкретные задачи, планируются и подбираются методы воздействия с учетом основной задачи, возраста детей и концепции воспитания (на современном этапе – это концепция личностно-ориентированного подхода, предполагающего соблюдение Декларации прав ребенка).

Первый год обучения - это начальный этап обучения, и основополагающей данного этапа является, постепенное введение занимающихся в валеологию, физическую культуру и здоровый образ жизни, одним из основных способом организации образовательного процесса (помимо тренировочных занятий) являются лекции, беседы, обсуждения, высказывания своего мнения, т.е. любые вербальные способы общения способные привить учащемуся интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

1-й год обучения, предполагает освоение спортивной терминологии, правил и спортивных игр, получение основных навыков, изучение базовых упражнений, направленных на развитие физических качеств учащихся.

В процессе обучения идёт следующее соотношение физической нагрузки и игровой практики:

1-й год обучения –40% - ОФП, 60% - подвижные игры,

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

Теоретические знания

Ознакомить:

- с историей возникновения спортивно-развивающих игр, их значении в жизни человека.
- с правилами различных подвижных игр.
- ознакомить с правилами различных спортивных игр

Практические знания

- 1.Обучить подвижным играм
- 2.Обучить спортивным играм
- 3.Обучить строевым командам.
- 4.Обучить умению самостоятельно организовывать свой досуг.

Развивающие:

- 1.Развивать познавательные способности через влияние спортивных и подвижных игр на психические процессы, задействованные во время занятий:
 - восприятие (целостность и структурность образа),
 - внимание (концентрация и устойчивость),
 - память (зрительная и кинематическая),
 - мышление (пространственное и креативное).
2. Развить конструктивные способности через овладение техникой спортивных и подвижных игр по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
3. Развивать физические способности занимающихся.

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели.
3. Дать культурные навыки поведения.

Оздоровительные:

- 1.Улучшить функциональное состояние организма;
- 2.Повысить физическую и умственную работоспособность;
- 3.Способствовать снижению заболеваемости.

Содержание программы 1-ого года обучения.

Раздел 1: Техника безопасности и теоретические сведения. 2 часа.

Теория - Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале.

Меры безопасности при занятиях на спортивной площадке.

Раздел 2: Освоение техники ловли и передачи мяча. 32 часа.

Теория - Броски и ловля малых мячей. Броски и ловля мяча на месте. Броски и ловля мяча в движении. Передача мяча в парах

Практика - Игры “Мяч водящему”, “Перестрелка”, “Поймай мяч”, “Лилипуты, великаны”, “Кирпичи”, “Выбивало”, “Поймай мяч”, “Козёл”, “Собачка Жужа”, “Съедобное и несъедобное”, “Мяч по кругу”, “Гонка по кругу”, “Метко в цель”, “Движущаяся мишень”, “Попади в мяч”.

Раздел 3: Развитие общих физических качеств. 40 часов.

Теория - Развитие общей выносливости. Развитие прыгучести. Развитие координации и ловкости

Практика – выполнение упражнений по заданию : Эстафеты “С кубиком, типа челночный бег”, “Кенкуру” (с килограммовым мячом), “Шляпа” (с малым обручем), “Восьмёрка” (с двумя обручами), “Шпионы и пограничники” (лазание по-пластунски), “Лягушка-таракан”, “Сбор урожая”, “Носилки”, “Тачка”, “Вызов номеров”, “Бой петухов”; прыжки на скакалке (вперёд, назад, скрестно, на одной ноге); комплекс ритмической гимнастики под музыку.

Раздел 4: Подвижные игры без мяча. 38 часов.

Теория – Виды подвижных игр и их отличительные особенности.

Практика - Игры по звуковому сигналу: “Пятнашки с вариантами”, “Третий лишний”, “Вызов номеров”, “Жадный повар”, “Бой в квадратах”.

Игры на внимание и координацию движений: “Коршун и курицы”, “Запрещённое движение”, “Космонавты”, “Кто быстрее”, “Тише едешь, дальше будешь”, “Третий лишний”, “День и ночь”.

Игры с предметами: “Бег со скакалкой”, “Эстафета – прыгни с водящим”, “Выбегай”, “ Два арбуза”, “Перетягивание каната”.

Подвижные игры “Салки”, “Казачьи разбойники”, “Совушка”, “Лиса и куры”, “Падающая палка”, “Гонка за лидером”, “Выставка картин”, “Разорви круг”, “Встречная эстафета”, “Прыгуны”, “Передал-садись”.

Раздел 5: Подвижные игры с элементами спортивных игр. 32 часа.

Теория – Виды подвижных игр с элементами спортивных игр и их отличия.

Практика - Подвижные игры с элементами баскетбола: “Мяч капитану”, “Выбивало”, “10 пасов”, “Перестрелка восемью мячами”, “Попади в кольцо”.

Подвижные игры с элементами пионербола: “Перестрелка”, “Кручёная подача”, “Поймай мяч”, “Перекинь сетку”, “Попади в круг”.

Подвижные игры с элементами волейбола: “Перестрелка с прямой нижней подачей”, “Перестрелка с приёмом мяча снизу”, “Картошка”, “Перестрелка с приёмом мяча на шестом номере”, “Перестрелка с приёмом мяча на первом и пятом.

Планируемые результаты освоение программы 1 года обучения:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, умение работать в команде.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- готовность к саморазвитию и дальнейшему самообразованию в сфере физической культуры и здорового образа жизни;
- соблюдение норм и правил, принятых в спортивном сообществе;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

-Учащиеся будут знать:

Игры «Класс, смирно!», «Совушка», «Выставка картин», «Запрещенное движение», «Тише едешь, дальше будешь», «Кирпичи», «Третий лишний», «Собачка Жужа», «Коршун и курица», «Выбивала», «Перестрелка», «10 пасов», «Вызов номеров», «Третий лишний с вариантами» и т.д.; строевые команды; правила основных спортивных игр (волейбол, пионербол, футбол, баскетбол)

-Учащиеся будут уметь:

Выполнять различные строевые команды и перестроения; играть в различные подвижные игры; прыгать на скакалке; освоят «Школу мяча»; играть в пионербол по правилам

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 –ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивно – развивающие игры»
На 2018-2019 учебный год, группа 1, 1года обучения
Педагог: Серова Е.Г.

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Раздел, тема занятия
Сентябрь			
1	3	2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале. Меры безопасности при занятиях на спортивной площадке.
2	6	2	Броски и ловля мяча в движении.
3	10	2	Броски и ловля мяча в движении.
4	13	2	Броски и ловля мяча в движении.
5	17	2	Броски и ловля мяча в движении.
6	20	2	Передача мяча в парах.
7	24	2	Передача мяча в парах.
8	27	2	Передача мяча в парах.
Октябрь			
9	1	2	Передача мяча в парах.
10	4	2	Броски и ловля мяча на месте.
11	8	2	Броски и ловля мяча на месте.
12	11	2	Броски и ловля мяча на месте.
13	15	2	Броски и ловля мяча на месте.
14	18	2	Броски и ловля малых мячей.
15	22	2	Броски и ловля малых мячей.
16	25	2	Броски и ловля малых мячей.
17	29	2	Броски и ловля малых мячей.
Ноябрь			
18	1	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
19	8	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
20	12	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
21	15	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
22	19	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
23	22	2	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке
24	26	2	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке
25	29	2	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке
Декабрь			
26	3	2	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке
27	6	2	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке
28	10	2	Развитие координации и ловкости
29	13	2	Развитие координации и ловкости
30	17	2	Развитие координации и ловкости
31	20	2	Развитие координации и ловкости
32	24	2	Развитие координации и ловкости
33	27	2	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.
34	31	2	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.
Январь			
35	10	2	Техника безопасности.
36	14	2	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.
37	17	2	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.
38	21	2	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.

39	24	2	Игры по звуковому сигналу.
40	29	2	Игры по звуковому сигналу
41	31	2	Игры по звуковому сигналу
Февраль			
42	4	2	Игры по звуковому сигналу
43	7	2	Игры по звуковому сигналу
44	11	2	Игры на внимание и координацию движения
45	14	2	Игры на внимание и координацию движения
46	18	2	Игры на внимание и координацию движения
47	21	2	Игры на внимание и координацию движения
48	25	2	Игры с предметами
49	28	2	Игры с предметами
Март			
50	4	2	Игры с предметами
51	7	2	Игры с предметами
52	11	2	Игры с предметами
53	14	2	Подвижные игры
54	18	2	Подвижные игры
55	21	2	Подвижные игры
56	25	2	Подвижные игры
57	28	2	Подвижные игры
Апрель			
58	1	2	Подвижные игры
59	4	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
60	8	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
61	11	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
62	15	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
63	18	2	Подвижные игры с элементами пионербола
64	22	2	Подвижные игры с элементами пионербола
65	25	2	Подвижные игры с элементами пионербола
66	29	2	Подвижные игры с элементами пионербола
Май			
66	2	2	Подвижные игры с элементами пионербола
67	6	2	Подвижные игры с элементами пионербола
68	13	2	Подвижные игры с элементами волейбола
69	16	2	Подвижные игры с элементами волейбола
70	20	2	Подвижные игры с элементами волейбола
71	23	2	Подвижные игры с элементами волейбола
72	27	2	Подвижные игры с элементами волейбола
ИТОГО		144 часа	