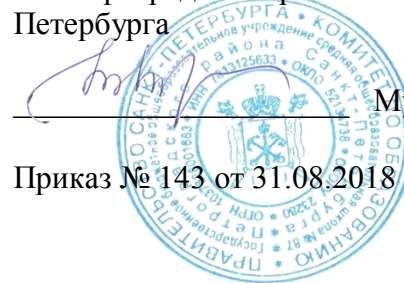


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

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»**  
**3 год обучения**

Разработчик:  
Серова Елена Глебовна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2018 г.

### **Особенности организации образовательного процесса третьего года обучения:**

На третьем (заключительном) этапе проводится анализ результатов и установление причин образования недостатков в обучении.

Третий год обучения, это завершающий этап освоения программы основными организационными формами являются групповые и индивидуальные формы тренировочных занятий

3-й год обучения, предполагает совершенствование навыков командной игры, физическое совершенствование учащихся.

*В процессе обучения идёт следующее соотношение физического развития и игровой практики:*

3-й год обучения – 20% - ОФП, 60%- подвижные игры, 20%- игры и соревнования

### **Задачи третьего года обучения:**

#### **Обучающие:**

1. Дать представление о различных спортивных травмах.
2. Обучить навыкам оказания первой медицинской помощи.
3. Обучить умению самостоятельно организовывать свой досуг.

#### **Развивающие:**

1. Совершенствовать технику подвижных игр.
2. Совершенствовать физические способности занимающихся .
3. Совершенствовать познавательные способности через влияние подвижных игр .
  - восприятие (целостность и структурность образа)
  - внимание (концентрация и устойчивость),
  - память (зрительная и кинематическая),
  - мышление (пространственное).
4. Совершенствовать конструктивные способности через овладение техникой спортивных и подвижных игр по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

#### **Воспитательные:**

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели

#### **Оздоровительные:**

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

## Содержание программы 3-ого года обучения.

### **Раздел 1: Техника безопасности и теоретические сведения. 4 часа.**

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

Меры безопасности при занятиях в спортивном зале.

### **Раздел 2: Подвижные игры с мячом. 68 часов.**

*Теория*- Игры с мячом, особенности, правила игр.

*Практика* – игры с бросками и ловлей мяча в движении (“Мяч водящему”, “Перестрелка”, “Поймай мяч”, “Лилипуты, великаны”; с передача мяча в парах (“Кирпичи”, “Выбивала”, “Поймай мяч”, “Козёл”, “Собачка Жужа”); с бросками и ловлей мяча на месте (“Съедобное и несъедобное”, “Гонка по кругу”); с бросками и ловлей малых мячей (“Метко в цель”, “Движущаяся мишень”, “Попади в мяч”, «Снайперы»)

### **Раздел 3: Развитие общих физических качеств. 60 часов.**

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

*Практика* - упражнения на развитие физических качеств (эстафеты с кубиками, набивными мячами, обручами, клюшками: “Кенгуру” (с килограммовым мячом), “Шляпа- брюки” (с малым обручем), “Восьмёрка” (с двумя обручами), “Шпионы и пограничники” (переползание по-пластунски), “Лягушка-таракан”, прыжки на скакалке (вперёд, назад, с учетом результатов за 1 мин.), комплекс ритмической гимнастики под музыку, комплекс круговой тренировки).

### **Раздел 4: Подвижные игры без мяча. 72 часа.**

*Теория* – Игры без мяча, особенности, правила игр.

*Практика* - Игры по звуковому сигналу (“Пятнашки с вариантами”, “Третий лишний”, “Вызов номеров”, «Паровоз», «День и ночь»), игры на внимание и координацию движений: “Коршун и курицы”, “Запрещённое движение”, “Тише едешь, дальше будешь”, “Третий лишний с вариантами”, “День и ночь”), игры с предметами (“Эстафета – прыгни с водящим”, “Выбегай”, “ Два арбуза”, «Хоккеисты», «Снайперы»), подвижные игры ( “Салки”( с вариантами), «Коршун и курица», «Гонка мячей по кругу»,» Третий лишний» (с вариантами),»вызов номеров»( с вариантами) ).

### **Раздел 5: Подвижные игры с элементами спортивных игр. 84 часа.**

*Теория* – Виды спортивных и бытовых травм. Первая помощь при спортивных и бытовых травмах.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (особенности, правила, направленность)

*Практика* -Способы оказания первой доврачебной помощи. Подвижные игры с элементами баскетбола: “Мяч капитану”, “Выбивала”, “10 пассивов”, “Перестрелка восьмью мячами”.

Подготовительные упражнения к баскетболу: ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, передача мяча на месте (от груди, от плеча, из-за головы, двумя руками и одной), передача мяча в движении, (от груди, от плеча, из-за головы, двумя руками и одной), бросок мяча по кольцу из разных исходных положений.

Подвижные игры с элементами волейбола: “Перестрелка с прямой нижней подачей”.

Основные принципы игры в пионербол. Ловля и бросок мяча. Подача. Переход. Счёт. Правила игры.

## Планируемые результаты освоение программы 3 года обучения:

### Планируемые результаты освоение программы:

#### 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.
- формирование навыков собственной культуры здорового и безопасного образа 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;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- получение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### 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**  
**3 –ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
**«Спортивно – развивающие игры»**  
**На 2018-2019 учебный год, группа 1, 3 года обучения**  
**Педагог: Серова Е.Г.**

№ занятия	Дата проведения	Кол-во часов	Раздел, тема занятия
<b>Сентябрь</b>			
1	3	2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале. Меры безопасности при занятиях в спортивном зале.
2	4	2	С бросками и ловлей мяча в движении.
3	6	2	С бросками и ловлей мяча в движении.
4	7	2	С бросками и ловлей мяча в движении.
5	10	2	С бросками и ловлей мяча в движении.
6	11	2	С бросками и ловлей мяча в движении.
7	13	2	С бросками и ловлей мяча в движении.
8	14	2	С бросками и ловлей мяча в движении.
9	17	2	С бросками и ловлей мяча в движении.
10	18	2	С передачей мяча в парах.
11	20	2	С передачей мяча в парах.
12	21	2	С передачей мяча в парах.
13	24	2	С передачей мяча в парах.
14	25	2	С передачей мяча в парах.
15	27	2	С передачей мяча в парах.
16	28	2	С передачей мяча в парах.
<b>Октябрь</b>			
17	1	2	С передачей мяча в парах.
18	2	2	С бросками и ловлей мяча на месте.
19	4	2	С бросками и ловлей мяча на месте.
20	5	2	С бросками и ловлей мяча на месте.
21	8	2	С бросками и ловлей мяча на месте.
22	9	2	С бросками и ловлей малых мячей.
23	11	2	С бросками и ловлей малых мячей.
24	12	2	С бросками и ловлей малых мячей.
25	15	2	С бросками и ловлей малых мячей.
26	16	2	С бросками и ловлей мяча на месте.
27	18	2	С бросками и ловлей мяча на месте.
28	19	2	С бросками и ловлей мяча на месте.
29	22	2	С бросками и ловлей мяча на месте.
30	23	2	С бросками и ловлей малых мячей.
31	25	2	С бросками и ловлей малых мячей.
32	26	2	С бросками и ловлей малых мячей.
33	29	2	С бросками и ловлей малых мячей.
34	30	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
<b>Ноябрь</b>			
35	1	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
36	2	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
37	6	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
38	8	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
39	9	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
40	12	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
41	13	2	Развитие общей выносливости. Эстафеты
42	15	2	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке

43	16	2	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке
44	19	2	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке
45	20	2	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке
46	22	2	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке
47	23	2	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке
48	26	2	Развитие координации и ловкости. Эстафеты
49	27	2	Развитие координации и ловкости. Эстафеты
50	29	2	Развитие координации и ловкости. Эстафеты
51	30	2	Развитие координации и ловкости. Эстафеты
<b>Декабрь</b>			
52	3	2	Развитие координации и ловкости. Эстафеты
53	4	2	Развитие координации и ловкости. Эстафеты
54	6	2	Развитие координации и ловкости. Эстафеты
55	7	2	Развитие координации и ловкости. Эстафеты
56	10	2	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.
57	11	2	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.
58	13	2	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.
59	14	2	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.
60	17	2	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.
61	18	2	Комплекс ритмической гимнастики под музыку.
62	20	2	Комплекс круговой тренировки.
63	21	2	Комплекс круговой тренировки.
64	24	2	Комплекс круговой тренировки.
65	25	2	Комплекс круговой тренировки.
66	27	2	Комплекс круговой тренировки.
67	28	2	Комплекс круговой тренировки.
68	31	2	Комплекс круговой тренировки.
<b>Январь</b>			
69	10	2	Комплекс круговой тренировки. Игры по звуковому сигналу.
70	11	2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале. Меры безопасности при занятиях в спортивном зале.
71	14	2	Игры по звуковому сигналу.
72	15	2	Игры по звуковому сигналу.
73	17	2	Игры по звуковому сигналу.
74	18	2	Игры по звуковому сигналу.
75	21	2	Игры по звуковому сигналу.
76	22	2	Игры по звуковому сигналу.
77	24	2	Игры по звуковому сигналу.
78	25	2	Игры по звуковому сигналу.
79	28	2	Игры на внимание и координацию движения
80	29	2	Игры на внимание и координацию движения
81	31	2	Игры на внимание и координацию движения
<b>Февраль</b>			
82	1	2	Игры на внимание и координацию движения
83	4	2	Игры на внимание и координацию движения
84	5	2	Игры на внимание и координацию движения
85	7	2	Игры на внимание и координацию движения
86	8	2	Игры на внимание и координацию движения
87	11	2	Игры на внимание и координацию движения
88	12	2	Игры на внимание и координацию движения
89	14	2	Игры с предметами
90	15	2	Игры с предметами
91	18	2	Игры с предметами
92	19	2	Игры с предметами
93	21	2	Игры с предметами

94	22	2	Игры с предметами
95	25	2	Игры с предметами
96	26	2	Игры с предметами
97	28	2	Подвижные игры
<b>Март</b>			
98	1	2	Подвижные игры
99	4	2	Подвижные игры
100	5	2	Подвижные игры
101	7	2	Подвижные игры
102	11	2	Подвижные игры
103	12	2	Подвижные игры
104	14	2	Подвижные игры
105	15	2	Подвижные игры
106	18	2	Подвижные игры
107	19	2	Подвижные игры
108	21	2	Подвижные игры
109	22	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
110	25	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
111	26	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
112	28	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
113	29	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
<b>Апрель</b>			
114	1	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
115	2	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
116	4	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
117	5	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
118	8	2	Подвижные игры с элементами баскетбола
119	9	2	Подвижные игры с элементами пионербола
120	11	2	Подвижные игры с элементами пионербола
121	12	2	Подвижные игры с элементами пионербола
122	15	2	Подвижные игры с элементами пионербола
123	16	2	Подвижные игры с элементами пионербола
124	18	2	Подвижные игры с элементами пионербола
125	19	2	Подвижные игры с элементами пионербола
126	22	2	Подвижные игры с элементами пионербола
127	23	2	Подвижные игры с элементами пионербола
128	25	2	Подвижные игры с элементами пионербола
129	26	2	Подвижные игры с элементами волейбола
130	29	2	Подвижные игры с элементами волейбола
131	30	2	Подвижные игры с элементами волейбола
<b>Май</b>			
132	2	2	Подвижные игры с элементами волейбола
133	6	2	Подвижные игры с элементами волейбола
134	7	2	Подвижные игры с элементами волейбола
135	10	2	Подвижные игры с элементами волейбола
136	13	2	Подвижные игры с элементами волейбола
137	14	2	Подвижные игры с элементами волейбола
138	16	2	Подвижные игры с элементами волейбола
139	17	2	Подвижные игры с элементами волейбола
140	20	2	Подвижные игры с элементами волейбола
141	21	2	Подвижные игры с элементами волейбола
142	23	2	Подвижные игры с элементами волейбола
143	24	2	Подвижные игры с элементами волейбола
144	27	2	Подвижные игры с элементами волейбола

ИТОГО	288 часов	
-------	--------------	--