

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга**

(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литера А,
тел/факс: 343-17-62; info.sch579@obr.gov.spb.ru; school579@yandex.ru; <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга.
Протокол
от «28» августа 2023 г. № 12.
Председатель Педагогического совета
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ
от «28» августа 2023 г. № 155.1-од.

Директор _____ Г.Е. Махотина
подпись

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся.
Протокол
от «25» августа 2023 г. № 6

Рабочая программа

ДОП объединения

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Год обучения: второй

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Разработчик:
Отразова-Визулайнен Надежда Ивановна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели 2 года обучения:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей;
- формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- расширить знания о спортивных играх, полученные в общеобразовательных циклах.
- развивать умения грамотно применять свои знания на практике;
- сформировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности.

Развивающие:

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать у обучающихся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, укрепления здоровья.

Воспитательные:

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитывать целеустремленность, самостоятельность, умение исправлять и признавать свои ошибки;
- воспитывать толерантность;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность.

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения

Условия набора и формирования групп

Принимаются по желанию детей и заявлению родителей, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

По норме наполняемости: на 2-м году обучения – не менее 12 человек в каждой из двух групп.

Планируемые результаты

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- знать историю возникновения и развития подвижных игр;

- подвижных игр;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий.

Ожидаемые результаты

Должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- общие вопросы теории;
- причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;
- способы особенности движений и передвижений человека;
- способы самоконтроля;
- работу систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
- виды спортивных игр;
- как использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

Должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- соблюдать порядок, безопасность, гигиенические нормы, помогать друг другу во время занятий;
- вести самонаблюдение за физическим развитием и подготовленностью;
- играть по правилам и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, правильно применять технические приемы;
- быть дисциплинированным, активным, честным, эмоциональным.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми, подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье.

Объекты контроля:

- знание понятий;
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения;
- степень самостоятельности в приобретении полученных знаний;
- развитие физических способностей.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
	по факту	по плану			
1.			Инструктаж по ОТ. Вводное занятие	1	Входной
2.			Вводное занятие	1	Входной
3.			Подвижные игры с элементами волейбола	1	Текущий
4.			Подвижные игры с элементами волейбола	1	Текущий
5.			Подвижные игры с элементами волейбола	1	Текущий
6.			Подвижные игры с элементами волейбола	1	Текущий
7.			Подвижные игры с элементами волейбола	1	Текущий
8.			Подвижные игры с элементами волейбола		Текущий
9.			Подвижные игры с элементами волейбола	1	Текущий
10.			Подвижные игры с элементами волейбола	1	Текущий
11.			Ведение мяча	1	Текущий
12.			Ведение мяча	1	Текущий
13.			Ведение мяча	1	Текущий
14.			Ведение мяча	1	Текущий
15.			Ведение мяча	1	Текущий
16.			Ведение мяча	1	Текущий
17.			Ловля и передача мяча на месте	1	Текущий
18.			Ловля и передача мяча на месте	1	Текущий
19.			Ловля и передача мяча на месте	1	Текущий
20.			Ловля и передача мяча на месте	1	Текущий
21.			Ловля и передача мяча на месте	1	Текущий
22.			Ловля и передача мяча на месте	1	Текущий
23.			Ловля и передача мяча в движении	1	Текущий
24.			Ловля и передача мяча в движении	1	Промежуточный
25.			Ловля и передача мяча в движении	1	Текущий
26.			Ловля и передача мяча в движении	1	Текущий
27.			Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	Текущий
28.			Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	Текущий
29.			Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	Текущий
30.			Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	Текущий

31.			Игры для развития навыков прыжков	1	Текущий
32.			Игры для развития навыков прыжков	1	Текущий
33.			Игры для развития навыка бега	1	Текущий
34.			Игры для развития навыка бега	1	Текущий
35.			Игры для развития навыка бега	1	Текущий
36.			Игры для развития навыка бега	1	
37.			Игры для развития навыка метания	1	Текущий
38.			Игры для развития навыка метания	1	Текущий
39.			Игры для развития навыка метания	1	Текущий
40.			Игры для развития навыка метания	1	Текущий
41.			Подвижные игры с элементами гимнастики	1	Промежуточный
42.			Подвижные игры с элементами гимнастики	1	Текущий
43.			Игры для развития равновесия	1	Текущий
44.			Игры для развития равновесия	1	Текущий
45.			Игры для развития равновесия	1	Текущий
46.			Игры для развития равновесия	1	Текущий
47.			Игры для правильной осанки	1	Текущий
48.			Игры для правильной осанки	1	Текущий
49.			Игры для правильной осанки	1	Текущий
50.			Игры для правильной осанки	1	Текущий
51.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
52.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
53.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
54.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
55.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
56.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
57.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
58.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
59.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
60.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
61.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
62.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
63.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
64.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
65.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
66.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
67.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
68.			Общая физическая подготовка	1	Текущий

69.		Общая физическая подготовка	1	Текущий
70.		Общая физическая подготовка	1	Текущий
71.		Итоговое занятие	1	Итоговый
72.		Итоговое занятие	1	Итоговый
Итого:			72	

Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Инструктаж по ОТ. Вводное занятие

Темы 1-2. Инструктаж по ОТ. Вводное занятие

Теория. Правила поведения во время занятий, во время проведения различных подвижных игр. Режим дня и питания. Травмы. Причины возникновения травм.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений, кровообращение и дыхание.

Раздел 2. Игры для развития меткости при метании в цель

Темы 3-10. Подвижные игры с элементами волейбола

Теория. Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения волейбола.

Практика. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении прямо. Ведение мяча с изменением направления. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.

Раздел 3. Ведение мяча

Темы 11-16. Ведение мяча

Теория. Правила техники безопасности при занятиях с мячом.

Практика. Ведение мяча правой, левой рукой, на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Игры и эстафеты с мячом.

Раздел 4. Ловля и передача мяча на месте

Темы 17-22. Ловля и передача мяча на месте

Теория. Правила техники безопасности при занятиях с мячом.

Практика. Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Подвижные игры с мячом.

Раздел 5. Ловля и передача мяча в движении

Темы 23-26. Ловля и передача мяча в движении

Теория. Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения волейбола.

Практика. Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину". "Мяч по кругу", эстафета с мячом.

Раздел 6. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Темы 27-30. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Теория. Правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.

Практика. Прыжки в длину, с места. «Займи свое место», «Волк и зайцы», «Удочка».

Раздел 7. Игры для развития навыка прыжков

Темы 31-32. Игры для развития навыка прыжков

Теория. Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

Практика. Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на дух и одной ногой на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения со скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», Игры для развития навыка бега. Эстафеты.

Раздел 8. Игры для развития навыка бега

Темы 33-36. Игры для развития навыка бега

Теория. Правила техники безопасности при беге. Понятия "старт", "финиш", "спринтерская дистанция", эстафета. Подвижные игры.

Практика. Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. Челночный бег. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной палочки. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

Раздел 9. Игры для развития навыка метания

Темы 37-40. Игры для развития навыка метания

Теория. Правила техники безопасности при метании. Правила метания на меткость и в цель. Правила при играх на меткость и метании в цель.

Практика. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Упражнения на закрепление и совершенствование навыков метания. Игры: "Пустое место", «Воробьи - вороны», "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит", "Метко в цель".

Раздел 10. Подвижные игры с элементами гимнастики

Темы 41-42. Подвижные игры с элементами гимнастики

Теория. Основные правила техники выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика.

Практика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием. Эстафеты с обручем.

Раздел 11. Игры для развития равновесия

Темы 43-46. Игры для развития равновесия

Теория. Что такое равновесие? Правила техники безопасности при выполнении упражнений на равновесие.

Практика. Упражнения на гимнастической стенке, по скамейкам. Игры для совершенствования навыков равновесия (сохранения устойчивости). Игры: «Ходьба по начерченной линии», «Кто лучше!»

Раздел 12. Игры для правильной осанки

Темы 47-50. Игры для правильной осанки

Теория. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки.

Практика. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими ковриками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики.

Раздел 13. Общая физическая подготовка

Тема 50-70. Общая физическая подготовка

Теория. Значение общей физической подготовки для растущего организма.

Практика. Игры для совершенствования физических качеств. Развитие физических

качеств. Проведение полосы препятствий. Подвижная игра: «Салки с мячом», «Вызов номеров».

Раздел 14. Итоговое занятие

Тема 71-72. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов.

Практика. Игра: «Веселые старты».