

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педсоветом в соответствии с Уставом
ГБУ ДО ДТ
Пушкинского Санкт-Петербурга
Протокол № 1
« 28 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 68 от «28» 08 2020 г.
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района
Санкт-Петербурга



Бугаева О.Н.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Игра. Спорт. Здоровье»
срок реализации: 1 год

Разработчик: Кузнецов Андрей Александрович
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа

Задачи:

Воспитательные

В процессе работы по программе у учащихся должны быть сформированы:

- Позитивное отношение, принятие нравственных ценностей общества.
- Позитивное отношение, принятие здорового образа жизни.
- Потребность и умение общаться с людьми разного возраста.
- Интерес к спорту.
- Ответственность за свою деятельность, свои слова.
- Понимание ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору образа жизни.

Развивающие

- Развитие внимания и памяти.
- Развитие наблюдательности.
- Развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения.
- Развитие образного мышления.
- Развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.
- Раскрытие личностных творческих способностей.
- Принятие своей индивидуальности.
- Открытость к диалогу, коммуникабельность.
- Развитие эмоционального интеллекта.

Обучающие

в процессе работы по программе учащиеся должны овладеть:

- Базовыми приемами подвижных игр.
- Овладеть базовыми навыками здорового образа жизни.
- Навыками эмоциональной культуры.
- Навыками дыхательных упражнений.
- Стойким интересом к занятиям спортом и повышенной мотивацией к достижению более высокого спортивного уровня.

у учащихся должна наблюдаться позитивная динамика:

- В развитии силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движений.
- В укреплении опорно-двигательного аппарата.
- В развитии морально-волевых качеств.
- привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня.

Планируемые результаты освоения программы учащимися (связаны с формированием ключевых компетенций):

Личностные:

- Приобретен навык здорового образа жизни, умение выполнять комплекс дыхательной, двигательной гимнастики.
- Воспитано чувство ответственности.
- Правильное, с точки зрения социальных норм, взаимодействие в коллективе единомышленников.
- Опыт участия в соревнованиях.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Метапредметные:

а) регулятивные

- Учащийся способен ставить цель, благодаря волевым качествам стремиться ее

достигнуть.

- Адекватная самооценка через публичные выступления (соревнования).
- Учащийся стремится к личностному развитию.
- Учащийся умеет планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

б) познавательные

- У учащегося наблюдается положительная динамика в развитии произвольного внимания, памяти, наблюдательности, воображения, образного мышления.
- Сформирована потребность в саморазвитии, потребность в спортивной активности.
- Учащийся умеет выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, способы исправления ошибок.

в) коммуникативные

- Взаимодействие с педагогом, членами коллектива, посторонними взрослыми построено с позиции эмпатии.
- Учащийся ответственно относится к поручению, понимает негативные последствия для коллектива безответственного поведения.
- Учащийся готов оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения

Предметные:

- Приобретены знания, умения и навыки подвижных игр.
- Сформировано умение правильно эмоционально оценивать результат игры.
- Знание и умение работать с комплексами упражнений на дыхание.
- Принимать спортивную игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Самостоятельно организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда (технике безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Постановка корпуса.	2	1	1	индивидуальный
2.	Здоровье – залог успеха: Возникновение подвижных игр. Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде. Основы строения и функций организма. Характерные спортивные травмы и их предупреждение.	22	8	14	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль

	Способы и приемы первой помощи.				
3.	Игра: История игр. Спортивные подвижные игры	64	4	60	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
4.	Правила спортивных игр. Правила судейства	10	2	8	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
5.	Игровые виды спорта	42	4	38	индивидуальный, комбинированный
6.	Итоговое занятие	4	2	2	индивидуальный, комбинированный взаимоконтроль, самоконтроль
	Итого:	144	21	123	

– Умение самостоятельно проводить разминку.

Содержание

Тема № 1 Вводное занятие

Теория:

Знакомство с детьми. Введение в программу. Инструктаж по охране труда (технике безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Возникновение подвижных игр.

Практика:

Упражнения на безопасную организацию образовательного процесса.

Тема № 2 . Здоровье – залог успеха

Теория:

Возникновение подвижных игр. Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде. Основы строения и функций организма. Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи.

Практика:

Упражнения на укрепление здоровья. Комплекс работы, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Дыхание. Биомеханика тела, актуальность здоровьесберегающих техник работы с телом.

Тема № 3 Игра

Теория:

История игр. Спортивные подвижные игры

Практика:

Подвижные игры.

Тема № 4 Правила спортивных игр. Правила судейства

Теория:

Правила спортивных игр. Правила судейства

Практика:

Подвижные игры. Организация судейства.

Тема № 5 Игровые виды спорта

Теория:

Игровые виды спорта. Основные правила. Отличительные особенности игровых видов спорта.

Практика:

Спортивные игры.

Тема № 9 Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов, награждение.

Практика:

Открытое занятие. Соревнование.

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена участников образовательного процесса.	2		
2.	Разминка. Комплекс физических упражнений, для мышц верхнего плечевого пояса. Подвижная игра «Ловишки».	2		
3.	Беседа «Возникновение спортивных игр». Гандбол	2		
4.	Обучение подвижным играм. Формирование навыков бега. Бег с ускорением.	2		
5.	Беседа «Правило построения». Разминка. Игра «Салки».	2		
6.	Разминка. Метание мяча. Подвижная игра «Жмурки»	2		
7.	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Баскетбол	2		
8.	Разминка. Растяжка мышц. Игра «Тихо-громко»	2		
9.	Разминка. Бег, прыжки, метание. Подвижная игра «Совушка»	2		
10.	Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».	2		
11.	Разминка. Бег. Эстафета	2		
12.	Построение. Разминка. Бег на 60 метров с высокого старта.	2		
13.	Разминка. Прыжки в длину. Футбол	2		
14.	Разминка. Игра «Чай-чай выручай». Скакалка.	2		
15.	Разминка. Ручной мяч. Челночный бег. Игра «Акулы»	2		
16.	Разминка. Растяжка. Работа на пресс. Игра «Ловишки»	2		
17.	Разминка. Физическая подготовка «подтягивание, отжимание». Метания мяча в цель.	2		
18.	Разминка. Подвижная игра «Удочка». Игровое упражнение «Передал-садись»	2		
19.	Разминка. Бег на 30 м. Эстафеты.	2		
20.	Разминка. Игра «Ручеек». Работа с обручем.	2		

21.	Разминка. Бег. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра «Фигуры»	2		
22.	Разминка. Челночный бег. Гандбол	2		
23.	Разминка. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Игра «Салки с мячом»	2		
24.	Разминка. Метание теннисного мяча. Подвижная игра «Кто самый быстрый?».	2		
25.	Разминка. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища 30 сек. Футбол.	2		
26.	Разминка. Подтягивание из виса. Подтягивание из виса лежа. Игра «Салки».	2		
27.	Разминка. Эстафеты. Ручной мяч.	2		
28.	Разминка. Отжимания от пола. Бег на 60 метров.	2		
29.	Разминка. Игровое упражнение «Быстро встань в колонну». Волейбол.	2		
30.	Разминка. Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	2		
31.	Разминка. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Часы».	2		
32.	Разминка. Стойки и передвижения. Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	2		
33.	Разминка. Отработка приема мяча снизу. Подвижная игра «Мяч в воздухе»	2		
34.	Разминка. Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег. Подвижная игра «Пятнашки».	2		
35.	Разминка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	2		
36.	Разминка. Перекаты в группировке. Упражнение на развитие гибкости. Игра «Прыгающие воробышки»	2		
37.	Разминка. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Мост из положения лежа.	2		
38.	Разминка. Упражнение в висе стоя и лежа. Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях. Игра «Совушка».	2		
39.	Разминка. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Салки на одной ноге».	2		
40.	Разминка. Лазанье по гимнастической стенке. Лазание по канату. Игра «Ниточка и иголочка».	2		
41.	Разминка. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перешагивание через набивные мячи. Игра «Мяч соседу».	2		
42.	Разминка. Перемещение с направлением движения. Передача и прием мяча двумя руками (работа в парах). Эстафеты	2		
43.	Разминка. Работа в парах с мячом. Отработка приема мяча и передача мяча снизу. Подвижная игра «Мяч через сетку».	2		

44.	Разминка. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».	2		
45.	Разминка. Растяжка. Прыжки на скакалке. Игра «Гуси Лебеди»	2		
46.	Разминка. Эстафеты с мячами. Футбол.	2		
47.	Разминка. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	2		
48.	Разминка. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.	2		
49.	Разминка. Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке.	2		
50.	Разминка. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч»	2		
51.	Разминка. Метание мяча на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Лапта».	2		
52.	Разминка. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки».	2		
53.	Разминка. Равномерный бег. Преодоление малых препятствий. Игра «К своим флажкам».	2		
54.	Разминка. Растяжка. Работа на пресс. Волейбол.	2		
55.	Разминка. Работа с обручем. Скакалка. Игра «Салки с вырубкой».	2		
56.	Разминка. Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах разными способами. Игра «Ноги на весу».	2		
57.	Разминка. Бег. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Игра «Займи обруч»	2		
58.	Разминка. Комплекс физических упражнений. Бег на 60 м с высокого старта. Игра «Ловишки с хвостиком».	2		
59.	Разминка. Челночный бег. Волейбол.	2		
60.	Разминка. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность «Точный расчет», «Метко в цель».	2		
61.	Разминка. Перекаты в группировке лежа и на животе. Кувырок вперед. Футбол.	2		
62.	Разминка. Игры «Гуси лебеди», «Посадка картошки».	2		
63.	Разминка. Растяжка. Бег в заданном коридоре. Эстафеты.	2		
64.	Разминка. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Равновесие на одной ноге (левая и правая). Подвижная игра «Змейка».	2		
65.	Разминка. Бег на 1000 м. Эстафеты с мячами.	2		
66.	Разминка. Передвижение по гимнастической стенке. Поднимание ног на гимнастической стенке. Игра «Тройка»	2		

67.	Разминка. Повторение навыков бега. Медленный бег до 5 мин. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг».	2		
68.	Разминка. Бег с изменением направления движения. Броски набивного мяча. Игра «Кошки-мышки».	2		
69.	Разминка. Ручной мяч. Прыжки в длину с места. Пионербол.	2		
70.	Разминка. Работа с обручем. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	2		
71.	Итоговое открытое занятие	2		
72.	Итоговое занятие	2		