Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 234
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
на педсовете
ГБОУ школы № 234
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом № 62-ОД от 01.09.2023 г.
Директор ГБОУ школы № 234
_____ И.А.Седых

Ирина Седых

Подписан: Ирина Седых
DN: C=RU, OU=школа, O=ГБОУ сош №234, CN=Ирина Седых, E=sc234@adm-edu.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-10 11:58:31
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивные игры в начальной школе»

1 год обучения

Педагог, реализующий программу:

Хусанова Любовь Мусовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-спортивной деятельности;
- обучение навыкам самостоятельной организации занятий специальными физическими упражнениями;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спорта;
- развитие координации.

Воспитательные:

- реализация воспитательного потенциала занятия (воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу);
- мотивация детей на совместную физкультурно-спортивную, творческую деятельность и самосовершенствование;
- развитие чувства патриотизма и активной гражданской позиции.

Ожидаемые результаты.

К концу первого года обучения учащиеся должны:

- овладеть навыками и умениями в физкультурно-спортивной деятельности;
- овладеть навыками самостоятельной организации занятий специальными физическими упражнениями;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их историю и этапы современного развития, их роль в формировании здорового образа жизни;
- укрепить здоровье, развить основные физические качества и функциональные возможности организма;
- овладеть культурой движений, повысить двигательную активность физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спорта;
- закрепить положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- овладеть навыками в различных видах спорта.

Календарно-учебный план 1 года обучения.

№	Тема	Часы	Период Пт.	Дата /по плану/	Дата /по факту/	Прим.
1.	Вводное занятие	2	1 неделя			
2.	Вводное занятие	2	2 неделя			
3.	Инструктаж по охране труда. Общая физическая подготовка	1 1	3 неделя			
4.	Общая физическая подготовка	2	4 неделя			
5.	История развития физической культуры и спорта в России	2	5 неделя			
6.	Виды спорта, осуществляемые в природной среде	2	6 неделя			
7.	Виды спорта, осуществляемые в природной среде	2	7 неделя			
8.	Виды спорта, осуществляемые в природной среде	2	8 неделя			
9.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	9 неделя			
10.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	10 неделя			
11.	Постановочная работа и проектная деятельность	2	11 неделя			
12.	Общая физическая подготовка	2	12 неделя			
13.	История развития физической культуры и спорта в России	2	13 неделя			
14.	Сложно-координационные виды спорта	2	14 неделя			
15.	Сложно-координационные виды спорта	2	15 неделя			
16.	Командно-игровые виды спорта	2	16 неделя			
17.	Командно-игровые виды спорта	2	17неделя			
18.	Инструктаж по охране труда. Общая физическая подготовка	1 1	18 неделя			
19.	Командно-игровые виды спорта	2	19 неделя			
20.	Общая физическая подготовка	2	20 неделя			
21.	Общая физическая подготовка	2	21 неделя			
22.	История развития физической культуры и спорта в России	2	22 неделя			
23.	Постановочная работа и проектная деятельность	2	23 неделя			
24.	Виды спорта, осуществляемые в	2	24 неделя			

	природной среде					
25.	Виды спорта, осуществляемые в природной среде	2	25 неделя			
26.	Виды спорта, осуществляемые в природной среде	2	26 неделя			
27.	Скоростно-силовые виды спорта	2	27 неделя			
28.	Скоростно-силовые виды спорта	2	28 неделя			
29.	Скоростно-силовые виды спорта	2	29 неделя			
30.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	30 неделя			
31.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	31 неделя			
32.	Скоростно-силовые виды спорта	2	32 неделя			
33.	Скоростно-силовые виды спорта	2	33 неделя			
34.	Скоростно-силовые виды спорта	2	34 неделя			
35.	Постановочная работа и проектная деятельность	2	35 неделя			
36.	Итоговое занятие	2	36 неделя			

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Запись учащихся в группу. Индивидуальные консультации с родителями. Родительские собрания. Собеседование.

Практика. Формирование группы учащихся.

2. Инструктаж по охране труда.

Теория. Инструктаж по охране труда и гигиене, правилам поведения в спортивном зале. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме».

Общий инструктаж по охране труда проводится 2 раза в год – в сентябре и январе.

Практика. Опрос. Наблюдение.

3. История развития физической культуры и спорта в России.

Теория. История возникновения Олимпийских и Паралимпийских игр. История создания спортивных обществ и развитие физической культуры и спорта в Советском Союзе и России.

Практика. Подготовка материалов по заданным темам. Выступления на занятиях, на заседании школьного научного общества, участие в физкультурно-спортивных событиях, конкурсах.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Особое внимание при освоении программы обращается на общую физическую подготовку учащихся. Изучение техники выполнения упражнений комплекса ВФСК «ГТО»

Практика. Упражнения на развитие координации, мышечной силы и выносливости, работа на специальном спортивном оборудовании (скакалки, мячи, гимнастические коврики, тренажеры и т.д.). Упражнения комплекса ВФСК «ГТО». Упражнения на релаксацию. Дыхательные и восстановительные упражнения.

5. Сложно-координационные виды спорта (скиппинг, ритмика, танцы и т.д.)

Теория. Техника безопасности при работе со скакалкой. Различные виды скакалок. Техника исполнения прыжков на малой и большой скакалках. Индивидуальные и командные упражнения. Музыкальная грамота. Различные музыкальные стили.

Практика. Тренировка владения малой гимнастической скакалкой. Индивидуальные упражнения на скакалке. Индивидуальные, групповые и командные трюки на большой скакалке (8 м).Изучение базовых танцевальных движений, шагов. Выполнение физических упражнений под музыку. Тренировки по видам, подготовка к физкультурно-спортивным мероприятиям.

6. Командно-игровые виды спорта (флорбол, лазертаг, мини-гольф и т.д.)

Теория. История возникновения и развития игры в гольф. Техника исполнения ударов в мини-гольфе. Различные виды лунок, траектория движения мяча. Правила игры в лазертаг. Правила игры флорбол. Техника владения клюшкой.

Практика. Отработка ударов различной силы и направления на стандартном оборудовании. Отработка навыков владения клюшкой и мячом. Игра, эстафета и т.д. Тренировки по видам, подготовка к физкультурно-спортивным мероприятиям.

7. Виды спорта, осуществляемые в природной среде (спортивное ориентирование, краеведческое ориентирование, турпоход и т.д.)

Теория. Понятия: «карта местности», «условные обозначения» (легенда), «контрольные пункты», «контрольное время». Правила заполнения маршрутного листа. Работа с картами местности, яндекс-картами, яндекс-панорамой и т.д.
Практика. Ориентирование в закрытом помещении (по этажу, по школе), ориентирование на местности (в парке, на спортивной площадке), ориентирование в лабиринте, точное ориентирование (Трейл-О), ориентирование в заданном направлении, фото-ориентирование и т.д. Тренировки по видам, подготовка к физкультурно-спортивным мероприятиям.

8. Скоростно-силовые виды спорта (метание, дартс, спринт и т.д.)
Теория Техника выполнения
Практика Тестирования, соревнования. Тренировки по видам, подготовка к физкультурно-спортивным мероприятиям.

9. Постановочная работа и проектная деятельность.
Теория. Основные принципы работы в команде. Правила оформления работ для участия в творческих конкурсах школьных спортивных клубов.
Практика. Подготовка к выступлениям на соревнованиях и участию в творческих конкурсах.

10. Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия.
Теория. Правила проведения и участия в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня. Разбор выступлений. Устранение ошибок.
Практика. Подготовка, проведение и участие в соревнованиях, спортивно-массовых и социально-культурных событиях различного уровня. Посещение профессиональных физкультурно-спортивных событий.

11. Итоговое занятие.
Теория. Подготовка к проведению заключительного занятия.
Практика. Подведение итогов работы секции. Учебное тестирование. Отмечаются успехи учащихся. Обсуждаются планы на следующий учебный год. Также проводится работа с учащимися по профилактике табакокурения и употребления наркотиков.