

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества»

Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной
программе «Занимательная физкультура»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе
«Занимательная физкультура»

г. Черногорск, 2021 г.

1. Цель и задачи рабочей программы

Цель: Формирование у обучающихся умений и навыков здорового образа жизни и потребности к самостоятельному труду.

Задачи:

1. обучить основам техники пальчиковой и дыхательной гимнастик, самомассажа;
2. привить навыки правильного выполнения физических упражнений;
3. обучить умению использовать спортивный инвентарь;
4. повысить физическую работоспособность через систему занятий, спортивных и досуговых мероприятий;
5. воспитать потребность в закаливании, правильной осанке, занятиях оздоровительной физкультурой;

2. Планируемые результаты. К концу обучения у выпускников должна быть развита физическая работоспособность, улучшена осанка, точность движений, привиты навыки правильного выполнения физических упражнений, трудолюбие, терпение, умение работать в коллективе.

В итоге качественного освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- правила пользования спортивным инвентарем;
- последовательность выполнения заданного комплекса упражнения и уметь правильно его выполнить.
- правила спортивных игр;
- правила поведения в коллективе;
- основы здорового образа жизни, правила техники безопасности во время занятия.

Уметь:

- применять правила пользования спортивным инвентарем;
- правильно выполнять упражнения пальчиковой, дыхательной гимнастики, самомассажа;
- самостоятельно организовать игру;
- самостоятельно выполнять разминочные и координационные упражнения.

3. Календарно-тематический план

Дата занятия		Кол-во часов	Тема занятия	Содержание занятия	Теория	Практика	Формы, методы	Формы контроля
план	факт							
Раздел 1. Организационное занятие. Введение 2 ч.								
15.09.21		2 ч	1.1. Вводное занятие: Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.	Организация групп. Знакомство с режимом работы, техникой безопасности	2 ч	-	Беседа, объяснение	Опрос
20.09.21								

Раздел 2. Ходьба различными способами 10 ч.								
22.09.21		3 ч.	2.1. Ходьба на пятках, на носках, с высоким подниманием колен	Разминка (ОРУ) Ходьба на пятках, на носках, с высоким подниманием колен. Подвижные игры. Имитация движений «Великаны», «Пингвин», «Лошадка», «Петух»	1	2	Разъяснение, беседа, показ, практическая работа	Наблюдение
27.09.21								
29.09.21								
04.10.21		2 ч.	2.2. Ходьба по массажным коврикам	Разминка (ОРУ) Ходьба с выпадами. Имитация движений «Силачи» Ходьба по массажным коврикам	-	2	беседа, показ, практическая работа	Наблюдение
06.10.21								
11.10.21		3ч.	2.3. Прыжки с продвижением, перепрыгиванием	Разминка (ОРУ) Прыжки с продвижением, перепрыгиванием. Имитация движений «Утенки», «Гуси».	1	2	беседа, показ, практическая работа	Наблюдение
13.10.21								
18.10.21								
20.10.21		2ч.	2.4. Упражнения с мячом	Разминка (ОРУ) Упражнения с мячом. Спортивная ходьба. Имитация движений «Спортсмены».	-	2	беседа, показ, практическая работа	Наблюдение
25.10.21								
Раздел 3. Формирование правильной осанки 10 ч.								
27.10.21		2 ч.	3.1. Упражнения с предметом на голове	Разминка (ОРУ) Упражнение с предметом на голове. Игра «Совушка». Повороты головы на лево, на право. Игра «Эхо» - малой подвижности, на внимание.	-	2	Беседа, объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
01.11.21								
03.11.21		5 ч	3.2. Упражнения на укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса	Разминка (ОРУ) Упражнение на укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса» Игра «Силачи», «Флюгер», «Аист». Упражнения на восстановление дыхания.	1	4	Беседа, объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
08.11.21								
10.11.21								
15.11.21								
17.11.21								

22.11.21		3 ч.	3.3. Упражнения на гимнастической лестнице	Разминка (ОРУ) Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения мини-подтягивания, разогрев стоп, наклоны к стенке, приседания на перекладине. Упражнения на восстановление дыхания.	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
24.11.21								
29.11.21								
Раздел 4. Профилактика нарушения плоскостопия 8ч.								
01.12.21		3 ч.	4.1 Упражнения на массажных ковриках	Разминка (ОРУ) Упражнения на массажных ковриках: «Косолапый мишка», «Ходим по- гусиному», «Перекаты стоп» Игра «Ну и шея у жирафа», «Африканские мартышки», «Цапля на болоте»	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
06.12.21								
08.12.21								
13.12.21		2 ч.	4.2 Упражнения на тренажере «Массажер стоп»	Разминка (ОРУ) Упражнения на тренажере «Массажер стоп», ходьба по камушкам, ортопедическим дорожкам. Игра «Остов сокровищ».	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
15.12.21								
20.12.21		2 ч.	4.3 Упражнения на тренажере «Степпер»	Разминка (ОРУ) Упражнения на тренажере «Степпер»: ходьба с заданиями для рук, ходьба руки за спиной, ходьба с изменением темпа.	-	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
22.12.21								
27.12.21		1ч	Промежуточная аттестация	Выполнение заданного комплекса упражнений	-	1	практическая работа	Наблюдение
29.12.21		1 ч.	4.4 Упражнения на «Велотренажере»	Разминка (ОРУ) Упражнения на тренажере «Степпер»: ходьба с заданиями для рук, ходьба руки за спиной, ходьба с изменением темпа. Упражнения на велотренажере. Обучить детей езде на велосипеде. Игра «Гонка велосипедистов»	-	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
Раздел 5. Упражнения для укрепления мышц 8 ч.								
10.01.22		3ч.	5.1 Упражнения для	Знакомство с общеукрепляющими упражнениями	1	2	Беседа,	Наблюдение

12.01.22			укрепления мышц спины, плечевого пояса	Разминка (ОРУ) Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса: «Езда на велосипеде», «Пловец», «Котенок», «Ножницы». Игра «Официант», «Цепи», «Ловкач». Упражнения на восстановление дыхания.			Показ, практическая работа	
17.01.22								
19.01.22		2ч.	5.2 Упражнение на гимнастической лестнице и скамейке	Разминка (ОРУ) Упражнения на гимнастической лестнице и скамейке: наклоны к стенке, приседания на перекладине, ползание на коленях держась руками за край скамейки, ползание на животе подтягиваясь руками. Упражнения на восстановление дыхания.	-	2	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение
24.01.22								
26.01.22		3 ч.	5.3 Силовая гимнастика	Разминка (ОРУ) Силовая гимнастика: «пальчиковая гимнастика», укрепление кистей, приседания с нагрузкой, тренировка с гантелями. Упражнения на восстановление дыхания.	1	2	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение
31.01.22								
02.02.22								
Раздел 6. Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости 12ч.								
07.02.22		3 ч.	6.1 Упражнения на равновесие	Знакомство с физическими качествами (ловкость, быстрота, равновесие) Разминка (ОРУ) Упражнения на равновесие: (ходьба по скамейке, по гимнастической палке, по шнуру) Игра «Бой петухов», «Змейка»	1	2	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение
09.02.22								
14.02.22								
16.02.22		3 ч.	6.2 Ходьба с предметом на голове	Разминка (ОРУ) Упражнение с предметом на голове: мешочек с песком. Игра «Совушка». Повороты головы на лево, на право.	1	2	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение
21.02.22								

23.02.22								
28.02.22		2 ч.	6.3 Ползание, переползание, подползание	Разминка (ОРУ) Упражнения ползание, переползания, подползания через препятствие (через обруч, под скамейкой) Малоподвижная игра «Светофор» с карточками	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
02.03.22								
07.03.22		1 ч.	6.4 Подвижные игры	Знакомство с различными подвижными играми. Разминка (ОРУ) Игра на скорость «Эстафета»	-	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
09.03.22		3 ч.	6.5 Упражнения на координацию движения	Разминка (ОРУ) Упражнения на координацию движения, ходьба по веревке «внутренней стороной стопы», «перебором», ходьба по скамейке с опорой и без опоры, ходьба с препятствиями. Упражнения на восстановление дыхания	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
14.03.22								
16.03.22								
Раздел 7. Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики 10ч.								
21.03.22		3 ч.	7.1 Игровой стретчинг	Знакомство с различными физическими техниками, развивающими воображение и фантазию. Разминка (ОРУ) Игровой стрейчинг. Упражнения «Кошечка», «Топор», «Мельница», «Гора».	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
23.03.22								
28.03.22								
28.03.22		4 ч.	7.2 Упражнения на релаксацию	Разминка (ОРУ) Упражнения на релаксацию: «Кулачки», «Шалтай-балтай», «Улыбнись-рассердись», «Пружинки», «Кораблик».	1	3	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
30.03.22								
04.04.22								

06.04.22								
11.04.22		3 ч.	7.3 Дыхательная гимнастика	Польза дыхательной гимнастика. Правила выполнения. Разминка (ОРУ) Разучивание комплекса дыхательной гимнастики	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
13.04.22								
18.04.22								
Раздел 8. Упражнения с гимнастическими предметами 7ч.								
20.04.22		2 ч.	8.1 Упражнения со скакалкой	Знакомство с гимнастическими предметами. Разминка (ОРУ) Упражнения со скакалкой (общеразвивающие упражнения со скакалкой, упражнения в парах на координацию и укрепление мышечной массы)	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
25.04.22								
27.04.22		1 ч.	8.2 Упражнение с обручем	Разминка (ОРУ) Упражнения с обручем (общеразвивающие упражнения с обручем, прокатывание обруча в разных направлениях, прыжки через обруч, вращение обручем).	-	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
04.05.22		2 ч.	8.3 Упражнения гимнастической палкой	Разминка (ОРУ) Упражнения с гимнастической палкой (наклоны с палкой вперед, назад, стороны, наклон с палкой вниз, вращающие упражнения, прыжки через палку, ходьба по палке в разных направлениях, упражнения на баланс, координацию).	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
11.05.22								
16.05.22		2 ч.	8.4 Упражнения с мячом	Разминка (ОРУ) Упражнения с мячом (общеразвивающие упражнения с мячом, броски мяча различными способами, перекатывание мяча,	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
18.05.22								

				прокатывание до цели, броски мяча в цель, упражнения в парах).				
Раздел 9. Досуговые спортивные мероприятия 4ч.								
23.05.22		2 ч.	9.1 Спартакиада	Спартакиада: Прыжки с места.	-	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
25.05.22								
30.05.22		2 ч.	9.2 Веселые старты	Веселые старты: эстафеты. Подвижные игры.	-	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
01.06.232								
		1ч	Промежуточная аттестация	Выполнение заданного комплекса упражнений		1		Наблюдение
Итого		72 ч.				20	52	