

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «С№10»

 /Радайкина Ж.В./

Приказ № 231

От «30» августа 2024 г.



Программа кружка

«Спортивные надежды»

на 2024/2025 учебный год

3-4 класс

(для детей младшего школьного возраста)

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Сыромицкая
Наталья Васильева

г. Вышний Волочек Тверской области

2024г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно – тематическое планирование
3. Содержание программы
4. Календарно – тематическое планирование
5. Программно – методическое обеспечение
6. Список используемой литературы

Пояснительная записка.

Программа кружка создана на основе Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования и «Комплексной программы физического воспитания» В.И. Ляха. Направленность кружка физкультурно – спортивная.

Программа направлена на всестороннее развитие личности, овладение школьником основ физической культуры. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. укрепление здоровья; улучшение осанки; профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию;
2. овладение основами движений;
3. развитие координационных и кондиционных способностей;
4. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играми;
5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;
6. содействие развитию психологических процессов в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы один год, разработана для учащихся 4-3 класса. Периодичность кружковых занятий – один час в неделю, по 45 минут. Занятия проводятся во внеурочное время. Всего 34 часа.

В результате занятий занимающиеся должны знать (понимать):

- значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел «Легкая атлетика»	5		
	1.Инструктаж по технике безопасности. Игры на внимание.		1	
	2. Бег с высокого старта. Прыжок с места.			1
	3. Многоскоки. Метание мяча.			1
	4. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.			1
	5.Бег 4-6 минут.Прыжок в длину.			1
2	Раздел «Подвижные игры».	5		
	1.Инструктаж по технике безопасности. Передвижение. Ловля мяча.		1	
	2.Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.			1
	3.Ведение мяча правой и левой рукой.			1
	4.Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты.			1
	5.Правила игры в баскетбол.Учебная игра.			1
3	Раздел «Гимнастика»	6		
	1.Инструктаж по технике безопасности. Перекат. Наклон вперед.		1	
	2.Кувырок вперед. Поднимание туловища.			1
	3.Стойка на лопатках согнув ноги.			1

	Отжимание.			
	4.Мост из положения лежа. Кувырок, стойка на лопатках.			1
	5.Акробатика. Прыжки со скакалкой. Вис.			1
	6.Работа в парах по станциям.			1
4	Раздел «Лыжная подготовка».	7		
	1.Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыж. Скользящий шаг без палок.		1	
	2.Скользящий шаг без палок и с палками			1
	3.Повороты переступанием. Скользящий шаг.			1
	4.Спуск в основной и высокой стойке, подъем «Полуелочкой». Одновременный бесшажный ход.			1
	5.Спуск в низкой стойке, подъем «Елочкой». Поперемный двухшажный ход.			1
	6. Поперемный двухшажный ход. Торможение «Плугом».			1
	7.Прохождение дистанции 1000 метров.			1
5	Раздел «Легкая атлетика». ОФП	11		
	1 Челночный бег. Прыжок в длину с места			1
	2 Бросок мяча 1кг Прыжок в длину с места			1
	3.Поднимание туловища. Отжимание.			1
	4.Многоскоки. Метание в цель.			1
	5.Прыжок в высоту способом «Перешагивание».			1
	6.Прыжок в высоту способом «Перешагивание».			1
	7.Прыжок в высоту с разбега.			1
	8.Бег с высокого старта. Метание мяча.			1

	9.Прыжок в длину. Метание мяча.			1
	10.Бег по дистанции 4-5 минут. Прыжок в длину с разбега.			1
	11.Бег по дистанции до 6 минут. Подвижные игры.			1
		34		

Содержание программы

Тема №1. Легкая атлетика (5ч)

Бег с высоко старта на короткие (30 и 60 м) дистанции и длинные (1000 м и более) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега на дальность и меткость Прыжки в длину с места и способом «Согнув ноги». Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью (ОФП).

Ходьба, бег, прыжки из разных исходных положений и разными способами; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки. Запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием. Преодоление полосы препятствий.

Тема №2. Подвижные игры(5ч)

Подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, лыжных гонок, направленные на развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости); психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.)

Тема №3. Гимнастика(6ч)

Освоение строевых упражнений: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два; повороты на месте.

Акробатические комбинации, состоящие из кувырков вперед, стоек на лопатках согнув ноги, перекатов, прыжковых упражнений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической перекладине, на гимнастической скамейке. Упражнения в висе стоя и лежа на перекладине, поднятие ног на гимнастической стенке.

Тема №4. Лыжная подготовка (7ч)

Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Повороты на месте и в движении способом «Переступание». Подъем «Полуелочкой», «Елочкой». Спуски в основной, высокой, низкой стойке. Торможение палками, падением и способом «Плуг». Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление дистанции до 1,5 км.

Тема №5. «Легкая атлетика». ОФП(11ч)

Бег с высоко старта на короткие (30 и 60 м) дистанции и длинные (1000 м и более) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега на дальность и меткость Прыжки в длину с места и способом «Согнув ноги». Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью (ОФП).

Ходьба, бег, прыжки из разных исходных положений и разными способами; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки. Запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием. Преодоление полосы препятствий.

Календарно - тематическое планирование.			
№ п/п	Тема занятий	Час	Дата
	Легкая атлетика . 5 часов		
1	Техника безопасности. Игры на внимание	1	
2	Бег с высокого старта. Прыжок с места	1	
3	Многоскоки. Метание мяча	1	
4	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1	
5	Бег 4-6 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	
	Подвижные игры. 5 часов		
6	Техника безопасности. Передвижение. Ловля мяча	1	
7	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча	1	
8	Ведение мяча правой и левой рукой	1	
9	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафеты	1	
10	Правила игры в баскетбол. Учебная игра	1	
	Гимнастика. 6 часов		
11	Техника безопасности. Перекат. Наклон вперед	1	
12	Кувырок вперед. Поднимание туловища	1	
13	Стойка на лопатках согнув ноги. Отжимание	1	
14	Мост из положения лежа. Кувырок, стойка на лопатках	1	
15	Акробатика. Прыжки со скакалкой. Вис	1	
16	Работа в парах по станциям	1	
	Лыжная подготовка. 7 часов		
17	Техника безопасности. Подбор лыж. Скользящий шаг без палок	1	
18	Скользящий шаг без палок и с палками.	1	
19	Повороты переступанием. Скользящий шаг	1	
20	Спуск в основной и высокой стойке, подъем «Полуелочкой». Одновременный бесшажный ход	1	
21	Спуск в низкой стойке, подъем «Елочкой». Попеременный двухшажный ход	1	
22	Попеременный двухшажный ход. Торможение «Плугом»	1	
23	Прохождение дистанции 1000 метров.	1	
	Легкая атлетика. ОФП . 11 часов		
24	Челночный бег. Прыжок в длину с места	1	
25	Бросок мяча 1 кг. Прыжок в длину с места	1	
26	Поднимание туловища. Отжимание	1	
27	Многоскоки. Метание в цель.	1	
28	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	
29	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	
30	Прыжок в высоту с разбега.	1	
31	Бег с высокого старта. Метание мяча	1	
32	Прыжок в длину. Метание мяча	1	
33	Бег по дистанции 4-5 мин. Прыжок в длину	1	
34	Бег по дистанции до 6 мин. Подвижные игры	1	
Итого:		34	

Программно-методическое обеспечение.

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

I. Оборудование и инвентарь. Спортивная форма, кроссовки; мячи баскетбольные, мячи для метания, мячи набивные 1кг, мяч футбольный, ворота низкие, маты гимнастические, скамейки гимнастические, стенки шведские, перекладина навесная, гантели до 2кг, скакалки, рулетка, обручи гимнастические, эстафетные палочки, свисток, секундомер, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, лыжи, палки лыжные.

II. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения во время проведения подвижных и спортивных игр, взаимоуважения к своим товарищам. Бережного отношения к инвентарю.

III. Правила игры, соревнования и системы их проведения.

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положения о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.

IV. Теоретические сведения.

Форма одежды для проведения занятий в спортивном зале и на улице. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Правила выполнения тестовых упражнений в беге, прыжках и метаниях.

Список используемой литературы:

1. В.И. Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б. Мейксон «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Москва «Просвещение» , 2015г.
2. В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы», Москва «Просвещение», 2015 г.
3. Л.А.Смирнова «Общеразвивающие упражнения для младших школьников», Москва «Владос», 2002 г.
4. Л.П.Фатеева «300 подвижных игр для младших школьников», Ярославль «Академия развития», 1998 г.
5. Л. Б. Кофман «Настольная книга учителя физической культуры», Москва «Физкультура и спорт»,1998 г.

6. Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик «Методика преподавания физической культуры 1-4 классы», Москва «Владос», 2002 г.
7. Ю.А.Янсон «Физическая культура в школе», Ростов на Дону, 2004 г.