

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 11

От «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ№10»



*Ж.В.Радайкина*  
Ж.В.Радайкина  
*Приказ № 231 от 30.08.2024*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**ТЕМА ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ СПОРТСМЕН»**

Направленность программы Спортивно-оздоровительная

Автор составитель:

Сыромитская Наталья Васильевна

г.Вышний Волочек

2024 г.

## 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 1,2 классов.

Периодичность кружковых занятий – один час в неделю, продолжительностью 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.

Итоги реализации:

- проявить приобретенные умения и навыки в соревновательной деятельности,

#### Учебно-тематический план.

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел «Легкая атлетика»	5		
	1.Инструктаж по технике безопасности. Игры на внимание.		1	
	2.Построение, повороты. Прыжок с места.			1
	3.Бег с высокого старта. Прыжок с места.			1
	4.Многоскоки. Метание мяча. Эстафеты.			1
	5.Метание мяча. Подбор разбега, приземление			1
2	Раздел «Подвижные игры»	5		
	1.Инструктаж по технике безопасности. Держание мяча, ловля.		1	
	2.Ловля и передача мяча.			1
	3.Ведение мяча на месте и в движении.			1
	4.Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			1

	Эстафеты.			
	5.Остановка прыжком. Эстафеты.			1
3	Раздел «Гимнастика»	6		
	1.Инструктаж по технике безопасности. Группировка, перекуты.		1	
	2.Стойка на лопатках согнув ноги. Наклон вперед.			1
	3.Мост из положения лежа.			1
	4.Акробатика. Вис на перекладине.			1
	5.Поднимание туловища. Прыжки со скакалкой			1
	6.Работа в парах по станциям.			1
4	Раздел «Лыжная подготовка»	7		
	1.Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыж. Ступающий шаг без палок.		1	
	2.Повороты переступанием. Скользящий шаг.			1
	3.Повороты переступанием. Скользящий шаг.			1
	4.Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом.			1
	5.Спуск в высокой стойке, подъем скользящим шагом.			1
	6.Спуск,подъем «Полуелочкой». Остановка падением.			1
	7.Прохождение дистанции до 800 метров.			1
5	Раздел «Легкая атлетика». ОФП.	10		
	1.Прыжок в длину с места.			1
	2.Многоскоки. Метание в цель.			1
	3.Челночный бег. Многоскоки.			1
	4.Метание в цель. Бросок набивного мяча.			1
	5.Поднимание туловища. Отжимание.			1

	6.Прыжок в высоту способом «Перешагивание».			1
	7.Прыжок в высоту.			1
	8.Бег с высокого старта. Метание мяча.			1
	9.Прыжок в длину с разбега.Метание мяча.			1
	10.Бег по дистанции. Подвижные игры.			1
6	Итоговое занятие.	1		1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		

### Содержание программы.

#### Тема №1. Легкая атлетика( 5ч)

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

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)

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, перекатов. Кувырков. Прыжковых упражнений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической перекладине, состоящие из висов, махов, упоров. Упражнения в лазанье и перелазание в равновесии на гимнастической скамейке.

#### **Тема №4. Лыжная подготовка( 7ч)**

Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Повороты на месте и в движении способом «переступание». Подъем ступающим и скользящим шагом, способом «полуелочка». Спуски в высокой и основной стойке. Торможение палками.

#### **Тема №5. Легкая атлетика. ОФП 10 часов**

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

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.

#### **6. Итоговое занятие(1ч)**

#### **Календарно - тематическое планирование.**

№ п/п	Тема занятий	Час	Дата
	<b>Легкая атлетика 5 часов</b>		
1	Техника безопасности. Игры на внимание	1	
2	Построение, повороты. Прыжок в длину с места	1	
3	Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места	1	
4	Многоскоки. Метание мяча. Эстафеты	1	
5	Метание мяча. Подбор разбега, приземление	1	
	<b>Подвижные игры 5 часов</b>		
6	Техника безопасности. Держание мяча, ловля	1	

7	Ловля и передача мяча	1	
8	Ведение мяча на месте и в движении	1	
9	Ловля и передача, ведение мяча. Эстафеты	1	
10	Остановка прыжком. Эстафеты	1	
	<b>Гимнастика 6 часов</b>		
11	Техника безопасности. Группировка, перекат	1	
12	Стойка на лопатках согнув ноги. Наклон вперед	1	
13	Мост из положения лежа	1	
14	Акробатика. Вис на перекладине	1	
15	Поднимание туловища, прыжки со скакалкой	1	
16	Работа в парах по станциям	1	
	<b>Лыжная подготовка 7 часов</b>		
17	Техника безопасности. Подбор лыж. Ступающий шаг без палок	1	
18	Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок	1	
19	Повороты переступанием. Скользящий шаг	1	
20	Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом	1	
21	Спуск в высокой стойке, подъем скользящим шагом	1	
22	Спуск, подъем «Полуелочкой». Остановка падением	1	
23	Прохождение дистанции до 800 метров	1	
	<b>Легкая атлетика. ОФП 10 часов</b>		
24	Прыжок в длину с места	1	
25	Многоскоки. Метание в цель	1	
26	Челночный бег. Многоскоки	1	
27	Метание в цель. Бросок набивного мяча	1	
28	Поднимание туловища. Отжимание	1	
29	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	
30	Прыжок в высоту	1	

31	Бег с высокого старта. Метание мяча	1	
32	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1	
33	Бег по дистанции. Подвижные игры.	1	
34	Итоговое занятие.	1	

### **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, силы и выносливости.

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

#### II. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения во время 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 соревнования.

#### IV. Теоретические сведения.

Форма одежды для занятий в спортивном зале и на улице. Правила поведения и техника безопасности во время занятий 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» 2015 г.
2. В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы» Москва «Просвещение», 2015 г.
3. Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик «Методика преподавания физической культуры 1-4 класс», Москва «Владос», 2002 г.

4. Л.А.Смирнова «Общеразвивающие упражнения для младших школьников», Москва «Владос»,2002 г.
5. Л.П.Фатеева «300 подвижных игр для младших школьников», Ярославль «Академия развития», 1998 г.
6. Л.Б.Кофман «Настольная книга учителя физической культуры», Москва «Физкультура и спорт», 1998 г.
7. Ю.А.Янсон «Физическая культура в школе», Ростов- на – Дону, 2004 г.