

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение г.
Мурманска « средняя
общеобразовательная школа №31 »

Утверждено
Директор С.А. Багурина
Приказ № 178/3 от 31 августа 2016 г.

Программа дополнительного образования детей

« Лёгкая атлетика »

для учащихся 9-10 лет

МБОУ г. Мурманска СОШ № 31

на 2016-2017 учебный год

Срок реализации программы - 1 год.

Программу разработала: Еремкина А.А.,
Преподаватель физической культуры
МБОУ г. Мурманска СОШ № 31:
Программа рассмотрена на заседании
МО учителей физической культуры
Протокол №1 от 28 августа 2016г.
Руководитель МО Смирнова О.С.

г. Мурманск
2016-2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная программа спортивной секции « Лёгкая атлетика » составлена на основе программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ .Издательство «Просвещение» 1986 г. Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Срок реализации программы 1 год.

Новизна программы состоит в том , что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге , овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Программа секции « Лёгкая атлетика » составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей. Поэтому необходимо изучить и знать физические возможности и психологические черты своих воспитанников. Начальное изучение проводится на уроках физической культуры и при записи в секцию, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом, в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях, по результатам контрольных упражнений. Во время проведения секционных занятий систематически оцениваются:

- реакция учащихся на предлагаемую нагрузку;
- самочувствие учащихся, вовремя каждого занятия;
- признаки утомления и переутомления, перенапряжения.

Во время проведения секционных занятий у учащихся формируются необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юных спортсменов, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для занимающихся в спортивной секции «Лёгкая атлетика» предусматриваются

теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО, начальная инструкторская и судейская практика. Занятия в секции « Лёгкая атлетика » для учащихся СОШ № 31 проводятся : группа – 9-10 лет – 2 раза в неделю по 1 часу и группа – 11-13 лет - 1 раз - 2 часа с обязательным перерывом между часами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При подборе средств и методов практических занятий предполагается, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Спортивные соревнования в секции « Лёгкая атлетика » для учащихся повышают интерес к занятиям. Их планируется проводить не реже одного раза в четверть.

Основная цель программы:

Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности.

Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по обще – физической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

Задачи:

Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще – физической подготовленности; развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности; приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих заключаются в том, что она состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, учителями, классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Сроки реализации образовательной программы - 1 год , состоит из двух возрастных групп. Для выполнения программы учащимися отделения секции распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:- группа начальной подготовки (НП) – 9-10 лет; группа начальной

подготовки (НП)- 11-13 лет. Группы начальной подготовки: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развития быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам техники бега, прыжков и метаний, изучение правил соревнований, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы. **Форма занятий** – во- внеурочная, секционная;

Режим занятий – 1 группа (9-10 лет) - 1 час - 2 раза в неделю

2 группа (11-13 лет) – 2 часа- 1 раза в неделю

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте учащиеся наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как : здоровье, морально- этические нормы ,психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает детям сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход.

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Основной показатель работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. Занятия проводятся в спортивном зале, в тренажёрном зале и на спортивном городке школы.

Средствами обучения являются , набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Ученик будет:

Знать:

- историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России .

- работу сердечно -сосудистой системы, понятие о телосложении человека.

- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

-способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

-способы восстановления.

Уметь:

- совершенствовать технику спринтерского и длительного бега

- совершенствовать технику прыжка в длину с места

- совершенствовать технику поднимания туловища из положения лёжа за 30 секунд

- совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине

- совершенствовать технику наклона из положения сидя.

Уровень физической подготовленности .

физические способности	контрольные упражнения (тест)	возраст (лет)	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
скоростные	бег 30м, с	9	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
		-	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
		13	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
координационные	челночный бег 3x10, с	9	11.2	10.8-	9.9	11.7	11.3-	10.2
		-13	10.4	10.3	9.1	11.2	10.6	9.7
			10.2	10.0-	8.8	10.8	10.7-	9.3
			9.9	9.5	8.6	10.4	10.1	9.1
			9.9-9.3			10.3-		
				9.5-9.0		9.7		
						10.0-		
						9.5		
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	9	100	115-	155	90	110-	150
		-	110	135	165	100	130	155
		13	120	125-	175	110	125-	160
			130	145	185	120	140	170
			130-			135-		
			150			150		
			140-			140-		
			160			155		

выносливость	6-минутный бег, мин	9 - 13	700 750 800 850	730- 900 800- 950 850- 1000 900- 1050	1100 1150 1200 1250	500 550 600 650	600- 800 650- 850 700- 900 750- 950	900 950 1000 1050
гибкость	наклон вперёд из положения сидя, см	9 - 13	1 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 7.5 7.5 8.5	2 2 3 5	6-9 6-9 6-9 7-10	11.5 12.5 13.0 14.0
силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.), на низкой из виса лёжа (дев.)	9 - 13	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 4 5 5	2 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 14 16 18

Использовать:

Приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-тематический план.

№	Разделы и темы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе занятий
2.	Способы физкультурной деятельности	6 ч.
3.	Физическое совершенствование: -гимнастика с основами акробатики -лёгкая атлетика -кроссовая подготовка -лыжная подготовка -подвижные игры	12 ч. 10 ч. 9 ч. 21 ч. 10 ч.
	Итого:	68 ч.

Календарно-тематическое планирование .

№ занятия	Наименование раздела	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
				план	факт

	программы				
-----I четверть-----					
1	Легкая атлетика Подвижные игры	Л/А: ОРУ без предметов, бег на короткие дистанции на скорость, метание малого мяча в цель ПИ: Школа мяча	1		
2	Легкая атлетика Подвижные игры	Л/А: ОРУ со скакалкой, бег на короткие дистанции на скорость, метание малого мяча в цель ПИ: Школа мяча	1		
3	Легкая атлетика Подвижные игры	Л/А: ОРУ с мячами, бег на средние дистанции, метание малого мяча на дальность ПИ: Школа мяча	1		
4	Легкая атлетика Подвижные игры	Л/А: ОРУ с мячами, бег на средние дистанции, метание малого мяча на дальность ПИ: Школа мяча	1		
5	Легкая атлетика Подвижные игры	Л/А: ОРУ без предметов в движении, бег на длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега ПИ: Боевые петухи, Парная чехарда, Перетягивание каната	1		
6	Легкая атлетика Подвижные игры	Л/А: ОРУ без предметов в движении, бег на длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега ПИ: Боевые петухи, Парная чехарда, Перетягивание каната	1		
7	Футбол Русская лапта	Ф/Б: Передвижения и прыжки, удары по мячу серединой подъема Р/Л: Перебежки и подача мяча	1		
8	Футбол Русская лапта	Ф/Б: Передвижения и прыжки, удары по мячу серединой подъема Р/Л: Перебежки и подача мяча	1		
9	Футбол Русская лапта	Ф/Б: Передвижения и прыжки, удары по мячу внутренней частью подъема Р/Л: Подача и ловля мяча	1		
10	Футбол Русская лапта	Ф/Б: Передвижения и прыжки, удары по мячу внутренней частью подъема Р/Л: Подача и ловля мяча	1		
11	Футбол Русская лапта	Ф/Б: Передвижения и прыжки, удары по мячу внешней частью подъема Р/Л: Ловля мяча и передачи мяча, игра по упрощенным правилам	1		
12	Футбол Русская лапта	Ф/Б: Передвижения и прыжки, удары по мячу внешней частью подъема Р/Л: Ловля мяча и передачи мяча, игра	1		

		по упрощенным правилам			
13	Легкая атлетика Баскетбол	Л/А: ОРУ с мячами в движении, челночный бег, прыжок в высоту Б/Б: Стойка баскетболиста, держание мяча, повороты на месте	1		
14	Легкая атлетика Баскетбол	Л/А: ОРУ со скакалкой в движении, челночный бег, прыжок в высоту Б/Б: Стойка баскетболиста, держание мяча, повороты на месте	1		
15	Легкая атлетика Баскетбол	Л/А: ОРУ с мячами в движении, кроссовая подготовка, прыжок в длину с места Б/Б: Передачи двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча	1		
16	Легкая атлетика Баскетбол	Л/А: ОРУ с мячами в движении, кроссовая подготовка, прыжок в длину с разбега Б/Б: Передачи двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча	1		
17	Легкая атлетика Баскетбол	Л/А: ОРУ без предметов в движении, метание мяча на дальность, прыжок в высоту Б/Б: Передачи одной рукой снизу, бросок двумя руками от груди	1		
18	Легкая атлетика Подвижные игры	Соревнования среди воспитанников секции по легкой атлетике и подвижным играм	1		
-----II четверть-----					
19	Гимнастика Подвижные игры	Г-КА: Группировка, перевороты, кувырки ПИ: Слон, Борьба всадников, Пятнашки (салки)	1		
20	Гимнастика Подвижные игры	Г-КА: Группировка, перевороты, кувырки, лазания на гимнастической скамейке ПИ: Слон, Борьба всадников, Пятнашки (салки)	1		
21	Гимнастика Подвижные игры	Г-КА: Кувырки, лазания и перелазания на гимнастической скамейке, стенке ПИ: Третий лишний, Колесо, Мячом в цель	1		
22	Гимнастика Подвижные игры	Г-КА: Кувырки, лазания и перелазания на гимнастической скамейке, стенке ПИ: Третий лишний, Колесо, Мячом в цель	1		

23	Гимнастика Подвижные игры	Г-КА: Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, висы на гимнастической стенке ПИ: Ловля парами, Ловля цепочкой, Перестрелка	1		
24	Гимнастика Подвижные игры	Г-КА: Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, висы на гимнастической стенке ПИ: Ловля парами, Ловля цепочкой, Перестрелка	1		
25	Гимнастика Баскетбол	Г-КА: Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, висы и подтягивания на низкой перекладине Б/Б: Передачи одной рукой снизу, бросок двумя руками от груди	1		
26	Гимнастика Баскетбол	Г-КА: Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, висы и подтягивания на низкой перекладине Б/Б: Передачи одной рукой снизу, бросок двумя руками от груди	1		
27	Гимнастика Баскетбол	Г-КА: Гимнастический мост, стойка на голове и руках с помощью, лазание по канату Б/Б: Передачи одной рукой от плеча, броски мяча, ведение мяча шагом	1		
28	Гимнастика Баскетбол	Г-КА: Гимнастический мост, стойка на голове и руках с помощью, лазание по канату и гимнастической стенке Б/Б: Передачи одной рукой от плеча, броски мяча, ведение мяча шагом	1		
29	Гимнастика Баскетбол	Г-КА: Акробатическое соединение из 3-4 элементов, лазание по канату и гимнастической стенке Б/Б: Передачи одной рукой от плеча, броски мяча, ведение мяча шагом и бегом	1		
30	Гимнастика Баскетбол	Г-КА: Акробатическое соединение из 3-4 элементов, висы и упоры на низкой перекладине, на нижней жерди брусьев Б/Б: Передачи одной рукой от плеча, броски мяча, ведение мяча шагом и бегом	1		
31	Гимнастика Баскетбол	Г-КА: Соревнования среди воспитанников секции по гимнастике Б/Б: Совершенствование изученных элементов баскетбола	1		

32	Гимнастика Баскетбол	Г-КА: Совершенствование изученных гимнастических элементов и акробатического соединения Б/Б: Соревнования воспитанников секции в баскетбольных эстафетах	1		
-----III четверть-----					
33	Лыжная подготовка Подвижные игры	Л/П: Переноска и надевание лыж, повороты на месте ступающим шагом ПИ: День и ночь, Гонка мяча в колоннах, Гонка мяча по кругу	1		
34	Лыжная подготовка Подвижные игры	Л/П: Повороты на месте ступающим шагом, передвижение скользящим шагом с равномерной скоростью ПИ: День и ночь, Гонка мяча в колоннах, Гонка мяча по кругу	1		
35	Лыжная подготовка Подвижные игры	Л/П: Повороты на месте ступающим шагом, передвижение скользящим шагом с равномерной скоростью ПИ: Охотники и утки, Мяч капитану, Перестрелка	1		
36	Лыжная подготовка Подвижные игры	Л/П: Передвижение скользящим шагом с равномерной скоростью, подъем «полуелочкой» ПИ: Охотники и утки, Мяч капитану, Перестрелка	1		
37	Лыжная подготовка Подвижные игры	Л/П: Передвижение скользящим шагом с равномерной скоростью, подъем «полуелочкой» ПИ: Охотники и утки, Мяч капитану, Перестрелка	1		
38	Лыжная подготовка Подвижные игры	Л/П: Передвижение попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью до 2 км, подъем «елочкой» ПИ: Передача над головой, Передача мяча между ног, Перестрелка	1		
39	Лыжная подготовка Гимнастика	Л/П: Передвижение переменным двухшажным ходом с равномерной скоростью до 2 км, подъем «елочкой» Г-КА: Прыжок в упор присев, размахивания на нижней жерди (дев.), упор, размахивания в упоре (маль.)	1		
40	Лыжная подготовка Гимнастика	Л/П: Передвижение переменным двухшажным ходом с равномерной скоростью до 2 км, подъем «лесенкой» Г-КА: Прыжок в упор присев, размахивания на нижней жерди (дев.), упор, размахивания в упоре (маль.)	1		
41	Лыжная	Л/П: Передвижение переменным	1		

	подготовка Гимнастика	двухшажным ходом с равномерной скоростью до 2 км, подъем «лесенкой» Г-КА: Прыжок в упор присев, вис присев на нижней жерди (дев.), сед ноги врозь, соскок махом назад (маль.)			
42	Лыжная подготовка Гимнастика	Л/П: Передвижение переменным двухшажным ходом с равномерной скоростью до 2 км, спуски в высокой стойке Г-КА: Прыжок в упор присев, вис присев на нижней жерди (дев.), сед ноги врозь, соскок махом назад (маль.)	1		
43	Лыжная подготовка Гимнастика	Л/П: Передвижение переменным двухшажным ходом с равномерной скоростью до 2 км, спуски в высокой стойке Г-КА: Прыжок боком, стойка на голове и руках, стойка на руках с помощью, лазание по канату	1		
44	Лыжная подготовка Гимнастика	Л/П: Передвижение переменным двухшажным ходом с равномерной скоростью до 2 км, спуски в низкой стойке Г-КА: Прыжок боком, стойка на голове и руках, стойка на руках с помощью, лазание по канату	1		
45	Лыжная подготовка Баскетбол	Л/П: Передвижение переменным двухшажным ходом с равномерной скоростью до 2 км, спуски в низкой стойке Б/Б: Стойки, перемещения, остановки и повороты	1		
46	Лыжная подготовка Баскетбол	Л/П: Передвижение переменным двухшажным ходом с равномерной скоростью до 2 км, совершенствование спусков и подъемов Б/Б: Стойки, перемещения, остановки и повороты	1		
47	Лыжная подготовка Баскетбол	Л/П: Бег на лыжах 1 км (КУ) Б/Б: Остановки и повороты, ловля мяча	1		
48	Лыжная подготовка Баскетбол	Л/П: Передвижение переменным двухшажным ходом с равномерной скоростью до 2 км, совершенствование спусков и подъемов Б/Б: Остановки и повороты, ловля	1		

		мяча			
49	Лыжная подготовка Баскетбол	Л/П: Повороты на месте ступающим шагом, передвижение скользящим шагом с равномерной скоростью Б/Б: Ловля мяча, Передачи двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, ведение мяча	1		
50	Лыжная подготовка Баскетбол	Л/П: Круговые и линейные эстафеты на лыжах Б/Б: Ловля мяча, Передачи двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, ведение мяча	1		
51	Лыжная подготовка Баскетбол	Л/П: Соревнования среди воспитанников секции в лыжных гонках на 1 км Б/Б: Передачи мяча, ведение мяча, броски двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1		
52	Лыжная подготовка Баскетбол	Л/П: Соревнования среди воспитанников секции в лыжных гонках на 2 км Б/Б: Соревнования в баскетбольных эстафетах, игра по упрощенным правилам	1		
-----IV четверть-----					
53	Гимнастика Русская лапта	Г-КА: Прыжок боком, упражнения в висах и упорах Р/Л: Перебежка, подача мяча, ловля мяча	1		
54	Гимнастика Русская лапта	Г-КА: Прыжок боком, упражнения в висах и упорах Р/Л: Перебежка, подача мяча, ловля мяча	1		
55	Гимнастика Русская лапта	Г-КА: Прыжок в упор присев, упражнения в висах и упорах, акробатические упражнения Р/Л: Подача мяча, ловля мяча, передачи мяча	1		
56	Гимнастика Русская лапта	Г-КА: Прыжок в упор присев, упражнения в висах и упорах, акробатические упражнения Р/Л: Подача мяча, ловля мяча, передачи мяча	1		
57	Русская лапта Подвижные игры	Р/Л: Подача мяча, ловля мяча, передачи мяча, игра по упрощенным правилам	1		

		ПИ: К своим флажкам, Два мороза, пятнашки			
58	Русская лапта Подвижные игры	Р/Л: Подача мяча, ловля мяча, передачи мяча, игра по упрощенным правилам ПИ: Прыгающие воробушки, Зайцы в огороде, Лисы и куры	1		
59	Русская лапта Подвижные игры	Р/Л: Подача мяча, ловля мяча, передачи мяча, игра по упрощенным правилам ПИ: Кто дальше, Точный расчет, Метко в цель	1		
60	Русская лапта Подвижные игры	Р/Л: Подача мяча, ловля мяча, передачи мяча, игра по упрощенным правилам ПИ: Мяч водящему, Школа мяча	1		
61	Легкая атлетика Футбол	Л/А: Бег: обычный, с изменением направления, коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой; Прыжки через скакалку Ф/Б: Перемещения, передачи мяча, остановки мяча	1		
62	Легкая атлетика Футбол	Л/А: Бег медленный равномерный до 3 мин., Прыжки через естественные препятствия Ф/Б: Перемещения, передачи мяча, остановки мяча	2		
63	Легкая атлетика Футбол	Л/А: Метание малого мяча в цель и на дальность, Бег по пересеченной местности до 1 км Ф/Б: Ведение мяча, передачи мяча, совершенствование ударов по мячу	1		
64	Легкая атлетика Футбол	Л/А: Равномерный медленный бег до 3 мин., Прыжок в длину с места и с разбега Ф/Б: Ведение мяча, совершенствование ударов по мячу, двусторонняя игра	1		
65	Легкая атлетика Футбол	Л/А: Бег с ускорениями, челночный бег, бросок набивного мяча Ф/Б: Ведение мяча, совершенствование ударов по мячу, двусторонняя игра	1		
66	Легкая атлетика Футбол	Л/А: Кросс 1 км, метание малого мяча в цель и на дальность Ф/Б: Двусторонняя игра	1		
67	Легкая атлетика	Л/А: Бег с ускорениями, челночный бег, прыжок в длину с разбега	1		

	Футбол	Ф/Б: Двусторонняя игра			
68	Легкая атлетика Футбол	Л/А: Эстафеты с бегом на скорость Ф/Б: Соревнования по футболу среди воспитанников секции	1		
ВСЕГО:			68 часов		

Содержание дополнительной образовательной программы.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Функциональные изменения работы органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека от состояния покоя.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных и.п., на ограниченной площади опоры.

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки, развитие мышц.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелазание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в игровой и соревновательной деятельности. Контроль правильности выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Способы саморегуляции. Умение учащимися напрягать и расслаблять мышцы. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности, развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных, скоростно-силовых способностей).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания),

элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для рук и ног.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм.

Основная направленность	Содержание упражнений.			
на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам» «Бездомный заяц» «Два мороза» «Космонавты» «Весёлые ребята» «Пятнашки»		«Пустое место» «Белые медведи» «Пятнашки» «Невод» «Караси и щука» «Знамя» «Борьба за флажки»	
на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»		«Прыжки по полоскам» «Волк во рву» «Удочка» «Прыгуны и пятнашки»	
на закрепление и совершенствование метание на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей, способностей к дифференцированию параметров движений	«Кто дальше бросит» «Метко в цель»		«Сбей кегли»	
на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Жонглирование двумя/тремя мячами. Подача, нападающий

		Ведение мяча (пр., лев. рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Жонглирование двумя малыми мячами. Подача, передача в «пионерболе»	бросок в «пионерболе»
на закрепление и совершенствование держания, ловли, броска, передачи и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		«Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч» «Охотники и утки»	«Гонка мячей по кругу» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы» Игры с ведением мяча	
на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		«Гонка мячей по кругу» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы» Игры с ведением мяча	«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Пионербол» Мини-баскетбол Варианты игры в футбол	
на знания о физической культуре	о	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, правила поведения и безопасности		
самостоятельные занятия		Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами		

Гимнастика с элементами акробатики.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазание и перелезание, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Надо постоянно уделять внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (под счёт или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. Стимулированием умственной активности младших школьников

являются общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручем, гантелями. Упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Основная направленность	Содержание упражнений.			
на освоение строевых упражнений	основная стой-ка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды: «Шагом марш» и «Класс стой!»	размыкание и смыкание при-ставными ша-гами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне на указанные ориентиры; команды: «На два (четыре) шага разомкнись!»	команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»	команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно»; по-вороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступом, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом
на освоение танцевальных упражнений	шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону	I позиция ног; танцевальные шаги: польки, переменный; сочетание танцевальных шагов с ходьбой	шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов.	I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.

на освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким и длинным шагом.		ходьба с изменением длины и частоты шагов	
на освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных, способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности			
на освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической палкой, обручем		общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической палкой, обручем, гантелями, скакалкой	
на освоение акробатических упражнений и развитие координационных, способностей	группировка; перекаты в группировке, в сторону	кувырок вперёд в сторону, мост; стойка на лопатках; из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев,	перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд, мост; стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов	кувырок вперёд, назад; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост; комбинация из освоенных элементов; стойка на голове
на освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	поднимание согнутых ног в висе, упр. в упоре лёжа и стоя на коленях, в упоре на гим-настической	упр. в висе стоя и лёжа: подтягивание, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; поднимание	подтягивание в висе, вис на согнутых руках, согнув ноги, вис прогнувшись, поднимание ног в висе, вис завесом, вис на под коленках подъём переворотом, переворот вперёд; комбинация из освоенных элементов	

	скамейке	согнутых и прямых ног в висе; упр. в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке		
на освоение навыков лазанья и в перелезании, развитие силовых и координационных способностей, правильную осанку	лазанье по гимн. стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через скамейку	лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе подтягиваясь руками, по гимн. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, лазанье по канату	лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе подтягиваясь руками; по канату; перелезание через коня	лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия
на освоение навыков в опорных прыжках, развитие скоростно-силовых, координационных способностей,	перелезание через гимн. коня, с высоты до 30 см	опорный прыжок в упор стоя на коленях; с высоты до 40 см	опорный прыжок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; с высоты до 60 см	опорный прыжок в упор присев, соскок (с поворотом); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120°
на освоение навыков равновесия	стойка на носках на одной ноге (на полу и гимн. скамейке); ходьба по	стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и	ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м);	ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках;

	гимн. скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнаст. скамейки	двух ногах; ходьба по рейке гимнаст. скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнаст. скамейки	повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед	повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом и левом)
элементы здоровьесберегающих технологий	упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, для формирования правильной осанки			
на развитие координационных способности	комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, танцевальные шаги, акробатических упражнений, упражнений на бревне, прыжки с поворотами, прыжки через короткую и длинную скакалки, пробегание под вращающейся скакалкой; упражнения на мяче с ручкой; эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнаст. инвентаря и упражнений			
на развитие гибкости	общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой, с предметами, в парах; акробатические упражнения			
на развитие силовых способностей	упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями, в парах; лазанье по гимнаст. скамейке (наклонной), по канату			
на развитие скоростно-силовых способностей	прыжки через скакалку, опорные прыжки, метание набивного мяча			
на знания о физической культуре	название снарядов и гимнаст. элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание			
самостоятельные занятия	выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений			

Лёгкая атлетика.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, решаются две задачи. Во-первых, они содействуют освоению основ

рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащается двигательный опыт ребёнка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

Лёгкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается оздоровительный эффект.

Программный материал по лёгкой атлетике.

Основная направленность	Содержание упражнений.			
на освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	коротким и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам		ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе, под звуковые сигналы; то же, преодолевая 3-4 препятствия	
на освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, по линии, в коридоре; челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость		бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком; с захлестыванием голени назад	
на совершенствование бега	эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)		бег в коридоре 30-40 см из различных и.п., с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси, на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах, «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м)	
на освоение навыков прыжков	на одной и на двух ногах на месте и с	_____ с поворотом на 180° по	_____ с поворотом на 180° по	прыжки на заданную длину, по

	поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку, (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную или качающуюся скакалку, много-разовые (3-6) прыжков на правой и левой ноге	раз-меткам; в длину с места; с длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую ска-калку; много-разовые (до 8 прыжков)	раз-меткам; в длину с места; стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30- 50 см; в высоту с разбега, с хлопками в ладоши во время полёта, многоразовые (до 10 прыжков)	ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления), в длину с разбега «согнув ноги»; в высоту с разбега
на овладение навыков метания	метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя лицом в направлении; в расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, стоя лицом в направлении метания; на	метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя лицом в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного	метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5 x 1.5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из	метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на дальность, на точность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5 x 1.5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками

	дальность	мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх на дальность	положения, стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние
развитие скоростных и координационных способностей	бег с ускорением 10-15м; соревнования до 60 м	10-20 м	20-30 м —	40-60 м —
на развитие координационных способностей	челночный бег; преодоление естественных препятствий; прыжки на одной и на двух ногах на месте и с поворотом на 90-180°		челночный бег, бег с преодолением препятствий, прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат;	
на развитие скоростно-силовых способностей	игры с прыжками, со скакалкой, метание мяча в цель и на дальность, броски набивного мяча		эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и отталкиванием на площадке небольшого размера. Многоскоки, метание мяча в цель и на дальность, броски набивного мяча	
на развития выносливости	равномерный медленный бег до 3 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км	до 4 мин —	до 5 мин —	до 6-8 мин —
на знание о физической культуре	понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту		понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях; техника безопасности на занятиях	
самостоятельны	равномерный бег до 6 мин.		до 12 мин	

е занятия	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и на двух ногах. Прыжки через небольшие естественные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	(до 60 м) <hr/> (до 50 см) (до 110 см) <hr/>
-----------	---	---

Лыжная подготовка

В задачи лыжной подготовки и содержания уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём. Обучение основным строевым приёмам с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения: попеременному двухшажному ходу, подъёмам ступающим шагом и «лесенкой», спуску в основной стойке, повороту переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

Большое место отводится играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом учитываются особенности детей этого возраста.

Задача учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку.

Программный материал по лыжной подготовке.

Основная направленность	Содержание упражнений.			
на освоение техники лыжных ходов	переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъём и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	скользящий шаг с палками, подъёмы и спуски с небольших скло-нов. Передви-жение на лыжах до 1.5 км.	попеременный двухшажный ход без палок и с палками, Подъём «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход Спуски с пологих склонов, торможе-ние «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».

				Прохождение дистанции до 2.5 км.
на знание о физической культуре	основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами			

Учебно-методическое и материально -техническое обеспечение .

Учебно-методическое обеспечение:

- 1.В.И.Лях «Физическая культура». 1-4 класс. М.: Просвещение. 2011г.
2. Физкультура в помощь преподавателю, Внеклассные мероприятия в средней школе, М. В. Видякин, Волгоград, «Учитель», 2006 год.

Материально-техническое обеспечение:

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
3. Палки гимнастические
4. Скакалки
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обручи
8. Планка для прыжков в высоту
9. Стойка для прыжков в высоту
10. Рулетка измерительная
11. Щит баскетбольный тренировочный
12. Волейбольная сетка универсальная
13. Сетка волейбольная
14. Аптечка
15. Мячи малые (теннисные)
16. Канаты
17. Ракетки для бадминтона
18. Скамейки гимнастические.

Пришкольный стадион (площадка)

- 1.Игровое поле для футбола
- 2.Хоккей корт

Спортивный зал (кабинеты)

- 1.Спортивный зал (игровой)
- 2.Подсобный кабинет
- 3.Подсобная кладовка для хранения инвентаря и оборудования

Список литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания, В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2006 год.
2. Планирование и организация занятий по физической культуре, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, Москва, «Дрофа», 2006 год.
3. Физкультура в помощь преподавателю, Внеклассные мероприятия в средней школе, М.В.Видякин, Волгоград, «Учитель», 2006 год.
4. Планирование по физической культуре, Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин, Волгоград, «Учитель», 2005 год.
5. Сценарии спортивных праздников в школе, А.И.Мальцев, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005 год.
6. 1-11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений, А.П. Матвеев, Т.В Петрова, «Дрофа», 2008г.