
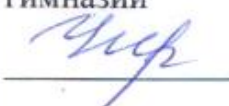



Общеобразовательное частное учреждение  
«Гимназия во имя апостола и евангелиста Иоанна Богослова»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО</p>  <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>29</u>» <u>08</u> 2019.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора гимназии</p>  <p>«<u>29</u>» <u>08</u> 2019г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор гимназии</p>   <p>Приказ № <u>11</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2019г.</p>
--	---	--

Программа дополнительного образования детей  
"Спортивный час" начальная школа.

Учитель: Телелюхина Н.С.

Москва  
2019-2020 уч. год.

## I. Пояснительная записка

Программа спортивного часа рассчитана на обучающихся 7-11 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой; по срокам реализации - годичной, по уровню содержания - базовой.

Цель обучения: укрепление здоровья, закаливание обучающихся и достижение всестороннего развития за счет увеличения двигательной активности, а также привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В соответствии с целью формулируются следующие задачи:

Развитие основных двигательных качеств(сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация)

Воспитание навыков ЗОЖ, интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

Пропаганда физической культуры и спорта среди обучающихся;

Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;

Обучение физическим упражнениям из различных видов спорта, а также подвижным играм и элементам спортивных игр.

Заниматься в объединении может каждый учащийся 8-9 лет, прошедший медицинский осмотр, допущенный врачом к занятиям и имеющий основную группу здоровья.

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, амортизаторы, рукоход, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, стойки для обводки, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов объединения, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным

упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты.

Развить природные способности обучающихся и сформировать внутреннюю потребность личности в непрерывном совершенствовании.

Укрепить здоровье и физическое развитие воспитанников.

Повысить уровень резервов здоровья и физической подготовленности детей, сократить заболеваемость школьников.

Расширить круг общения обучающихся, узнать правила и формы сотрудничества, уважительного отношения к другим людям, приобрести умение гармонизировать свои отношения с обществом, группой и отдельными людьми.

## II. Учебно-тематический план

- 1 Правила техники безопасности на занятиях. 1 ч.
- 2 Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП. 1 ч.
- 3 Сведения о строении и функциях организма человека. 1 ч.
- 4 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 1 ч.
- 5 Закаливание организма 1 ч.
- 6 Места занятий, инвентарь и уход за ним. 1 ч.
- 7 Терминология основных упражнений и действий. 1 ч.
- 8 Упражнения на развитие двигательных качеств. 6 ч.
- 9 Дыхательная гимнастика. 6 ч.
- 10 Легкоатлетические упражнения. 6 ч.
- 11 Подвижные игры и эстафеты. 10 ч.
- 12 Гимнастика. 8 ч.
- 13 Упражнения ЛФК. 12 ч.
- 14 Упражнения с маленькими мячами. 4 ч.

15 Упражнения с большими мячами. 6 ч.

16 Контрольные испытательные соревнования. 3 ч.

Итого 68 ч.

III. Содержание программы (68 часов).

1). Основы теоретических занятий (7 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.

Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (61 час).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе и висе лежа; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения в парах с набивными мячами, эспандерами, с сопротивлением и оттягиванием; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры и на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой, в глубину, в высоту, с места, с доставанием предметов, в длину с разбега; прыжки тройные и многократные.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Движения: группами, с предметами, под музыкальное сопровождение, с разным темпом, "по диагонали", "противоходом", "змейкой". Подход к снарядам и оборудованию и уход на исходные позиции. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, с отведением маховой ноги, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с преодолением барьеров и других препятствий, с изменением длины и частоты шага, с ускорением и сопротивлением.

Подвижные игры и эстафеты: "Смена мест", "Становись - разойдись", "Петрушка на скамейке", "Пройти бесшумно", "Через холодный ручей", "Не оступись", Пингвины с мячом", "Выстрел в небо", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Слалом с мячом", "Футбольный бильярд", "Неудобный бросок", "Гонка мячей", "Велосипедисты", "Прокати быстрее мяч", "Рыболов", "Метатели", "Круговая лапта", "Веселые задачи", "Гонка катеров", "Водолазы", эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. Игры и игровые задания применяются и проводятся как отдельным тренировочным занятием, так и включаются в любой другой раздел программы.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; танцевальные упражнения; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; перелезание с опорой на руки и ноги, поочередно перемахом правой и левой ногой; опорные прыжки; висы и упоры; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии на бревне и гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения на формирование осанки у опоры, в висе, лежа, с гимнастическими палками и мячами. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц. Лазанье по рукоходу. Комбинации из различных упражнений на гимнастических снарядах, вольные упражнения, упражнения со скакалкой.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной

и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Упражнения в парах, тройках с мячами. Эстафеты с мячами; игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо. Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо".

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; передвижения вратаря" остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой соек; удары ногой на месте и с разбега в вертикальные и горизонтальные мишени. Эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой", "Слалом с мячом", "Футбольный бильярд". Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте и в движении; бросок мяча на месте, после ведения, в прыжке; ведение мяча попеременно правой и левой рукой, игра вратаря; подвижные игры: "Подвижная мишень", "Бросай - лови", "Захват мяча", игра в ручной мяч по упрощенным правилам.

Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой передаче; специальные движения - подбрасывания мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; передача мяча над собой, в стену, сверху двумя руками вперед вверх; прием мяча сверху двумя руками. Подвижные игры "Круговая лапта", "Бросок в колонне", "Волна", "Неудобный бросок"; игра в "Пионербол" с разным количеством мячей.

Упражнения с малыми мячами. Перекатывания, броски в стену, подбрасывания и ловля на месте, удержание на теннисной ракетке; техника метания в цель и на дальность с места; метания по мишеням, по кеглям, в кольцо и на дальность. Эстафеты, подвижные игры: "Собери урожай", "Обведи препятствия", "Точно в мишень", "Метатели", "Лапта".

Упражнения с большими мячами. Подбрасывания и перебрасывания. Броски в стену от груди, из-за головы, от плеча одной рукой. Ловля мяча с отскоком от пола на месте и в движении приставными шагами в парах. Передачи мяча в тройках, в колонне, шеренге, круге. Перекатывания с дополнительными движениями и передвижениями. Метания в цель из-за головы, метания на дальность и по мишеням. Броски, стоя спиной к направлению метания. Подбрасывания в чередовании с двигательными действиями. Комплекс упражнений утренней гимнастики с мячом. Упражнения на формирование осанки в положении сидя, лежа и стоя с мячом. Подвижные игры: "Вышибалы", "Завладей мячом", "Защита укрепления", "Гонка мячей", "Не давай мяч водящему", "Круговая лапта", эстафеты с большими мячами.

Контрольные испытания.

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения три раза в год (сентябрь, январь, май).

Контрольные испытания по уровням подготовленности.

1. Челночный бег 3x10м (с.)

2. Бег 30м с высокого старта (с.)
3. Прыжок в длину с места (см.)
4. Подтягивания в висе лежа (кол-во раз)
5. Бег (кросс) - 600м (мин. сек.)
6. Упражнение на мышцы брюшного пресса (кол-во раз)
7. Кросс 1000м без учета времени.

IV. Список используемой литературы.

Былеева Л.В. "Подвижные игры", Москва, "Просвещение", 1974г.

Глазырина Л.Д. "Методика преподавания физической культуры", Москва, 2004.г.

Зверев С.М. "Программы спортивных кружков и секций для внеклассных учреждений", Москва, "Просвещение", 1986г.

Качошкин В.Н. "Физическое воспитание в начальной школе", М., "Просвещение", 1978г.