

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 22 г.Кирова

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол №3  
от «15 »марта 2021г.

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол №6  
от «15 »марта 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ №104  
от «15 »марта  
2021г.

## **Образовательная программа**

### **Занятия в спортивной секции по общефизической подготовке**

**Возраст: 7-12 лет**

**Продолжительность программы: 60 часов в год (2 занятия в неделю)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа рассчитана на освоение в течение 1 года учащимися в возрасте 7-12 лет, не зависимо от пола. Наполняемость группы – 15 человек.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 60 часов.

**Актуальность программы** в том, что общефизическая подготовка на основе подвижных игр является важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** повышение физической подготовленности, развитие ловкости, быстроты, силы, укрепление здоровья младших школьников, освоение ими культурного наследия русского народа.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;  
Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;  
Формирование интереса к народному творчеству;  
Расширение кругозора младших школьников.

##### **Развивающие:**

Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;  
Развитие активности, самостоятельности, ответственности;  
Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;  
Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

##### **Воспитательные:**

Воспитание чувства коллективизма;  
Формирование установки на здоровый образ жизни;  
Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные:**

формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий подвижными играми; развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях; развитие концентрации и распределения внимания; общее укрепление и оздоровление организма; умение понимать собственное тело, управлять им, избегание травмоопасных ситуаций; развитие выносливость, скоростно-силовых способностей, укрепление мышц рук, ног; развитие качеств лидера: целеустремленности и настойчивости, стремления побеждать; умение выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

### **Метапредметные:**

умение определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их; уметь организовать самостоятельные занятия подвижными играми, а также, с группой товарищей; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### **Предметные:**

использовать разученные подвижные игры для своего досуга; знать об истории народных игр разных стран, знать названия и правила народных игр разных стран; уметь длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Основы знаний	2
Игры с бегом.	16
Игры с мячами	16
Игры с прыжками	16
Игры малой интенсивности	10
<b>Итого</b>	<b>60</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теория

#### **1. Основы знаний**

Правила техники безопасного поведения при беге в колонне, противоходом и в шеренге

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий спортом

Гигиена тела до и после спортивных занятий

Деление на группы на команды способом расчета на первый-второй-третий.

Выбор водящих (капитанов) с применением считалок

Техника старта и финиша в круговой эстафете, линейной эстафете с оббеганием команды, во встречной эстафете

Техника ведения мяча стоя на месте, шагом и бегом, передача двумя руками от груди, с ударом в пол, одной рукой от плеча.

### Практика

#### **2. Игры с бегом**

Игры: «Космонавты и инопланетяне»; «Караси и щука» «Добеги и убеги», «Колдуны», «Воробьи вороны», «Вызов номеров», «Мы - веселые ребята», «Пятнашки парами» «Пятнашки цепью», «Зеркальные пятнашки», «Медведи с цепью», «Третий лишний», «Кошки-мышки», «Пустое место», «Шишки – желуди - орехи», «Ловишки в кругу»

Игровые задания: «кто первый» с выбеганием под команду из различных исходных положений) «догони свою пару», «челночок парами»,

Эстафеты линейные с бегом змейкой и челноком, круговые эстафеты с этапом до 50 метров

Эстафеты встречные с этапом – 12 метров, с оббеганием команды, с раскладыванием и сбором мелкого инвентаря и с передачей эстафетной палочки, с пролезанием в гимнастический обруч

#### **3. Игры с мячами**

Игровые задания: «самая ловкая пара», «обведи стойки», «не роняй мяч», «ведения челноком»

Комплекс упражнений с мини баскетбольными мячами «школа мяча»

Игры: «Перестрелка», «Утки и охотники», «Народный мяч», «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки с ведением», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Вызови по имени», «Летучий мяч», «Попади в обруч»

Игровые задания: «Кто точнее?», «Кто дальше бросит?»

Игры и игровые задания: «Метко в цель», «Набери больше очков»

Метание теннисных мячей правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цели с различных расстояний.

Комплекс с набивным мячом весом 1 кг.

Броски и ловля набивного мяча (вес 1 кг) в парах, броски на дальность с места одной и двумя руками.

#### **4. Игры с прыжками**

Прыжки с короткой скакалкой вращая вперед и назад, стоя на месте и с продвижением вперед

Прыжки с короткой скакалкой парами

Прыжки через длинную скакалку тройками, четверками, пробегание под вращающейся скакалкой

Игры: «Удочка парная» и в движении, «Белка на дереве», «Зайцы в огороде», «Пятнашки – попрыгунчики», «Петушиный бой», «Переправа через болото», «Попрыгунчики - воробышки», «Прыжки по полосам»

Игровые задания – «Кто дальше прыгнет», «Кузнечики»

Спрыгивание с высоты 30 - 40 см., «Прыгни мягко»

Игровое задание «Кросс в лесу»

Эстафеты линейные и встречные с прыжками

Прыжки в высоту с 3 -5 шагов с разбега перешагиванием

Прыжки в длину с 5 -7 шагов

Многоскоки

### **5. Игры малой интенсивности**

Игровые задания « Что изменилось» «Повтори точно» « Минутка»

Игры: «Летает не летает», «Испорченный телефон», «Съедобное не съедобное» «Слушай сигнал», «Птицы, рыбы, звери», «Карлики и великаны», «Холодно горячо»

Игры «Карлики и великаны»; «Ловля обезьян»; «Белка на дереве»; «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении», «Съедобное не съедобное», «Летает не летает» эстафета: «Ловкие обезьянки»

Преодоление полосы препятствий с лазаниями и перелезаниями через гимнастические снаряды.

Комплекс упражнений в парах для развития силы мышц спины и брюшного пресса и развития гибкости

Игровые задания «Переправа через речку», «Не упади с моста», «Встречная переправа», «Не намочи ноги», «Канатоходцы»

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц свода стопы.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов
	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>
1.	Правила техники безопасности при занятиями разными видами физических упражнений	1
2.	Способы деления на команды	1
	<b>Игры с бегом.</b>	<b>16</b>
3.	Техника старта и финиша в различных видах эстафет	1
4.	Игры с перебежками	1
5.	Игра с бегом врассыпную и по кругу	1
6.	Игровые задания для развития скоростных качеств	1
7.	Игры с бегом в парах, тройках и группах	1
8.	Эстафеты с бегом линейные и круговые	1
9.	Игры с перебежками	1
10.	Игра с бегом врассыпную и по кругу	1
11.	Игровые задания для развития скоростных качеств	1
12.	Игры с бегом в парах, тройках и группах	1
13.	Эстафеты с бегом линейные и круговые	1
14.	Игра с бегом врассыпную и по кругу	1
15.	Игровые задания для развития скоростных качеств	1
16.	Игры с бегом в парах, тройках и группах	1
17.	Эстафеты с бегом линейные и круговые	1
18.	Эстафеты с бегом линейные и круговые	1
	<b>Игры с мячами</b>	<b>16</b>
19.	Техника ведения и разновидности передач мяча	1
20.	Игры и игровые задания для овладения навыками и ловли мяча и передачи	1
21.	Игры и игровые задания для овладения навыками командных действий	1
22.	Игры и игровые задания для развития меткости и овладениями навыками метания малого мяча	1
23.	Игры и игровые задания для развития силы основных мышечных групп	1
24.	Эстафеты с передачами, раскладыванием и сбором мячей	1
25.	Игры и игровые задания для овладения навыками и ловли мяча и передачи	1
26.	Игры и игровые задания для овладения навыками командных действий	1
27.	Игры и игровые задания для развития меткости и овладениями навыками метания малого мяча	1
28.	Игры и игровые задания для развития силы основных мышечных групп	1
29.	Эстафеты с передачами, раскладыванием и сбором мячей	1
30.	Игры и игровые задания для овладения навыками и ловли мяча и передачи	1

31.	Игры и игровые задания для овладения навыками командных действий	1
32.	Игры и игровые задания для развития меткости и овладениями навыками метания малого мяча	1
33.	Игры и игровые задания для развития силы основных мышечных групп	1
34.	Эстафеты с передачами, раскладыванием и сбором мячей	1
	<b>Игры с прыжками</b>	<b>16</b>
35.	Игры и игровые задания с короткими и длинными скакалками	1
36.	Игровые задания с перепрыгиванием горизонтальных и вертикальных препятствий	1
37.	Игры и игровые задания для овладения навыками прыжков , многоскоков длину с места, и с разбега, в высоту с разбега	1
38.	Эстафеты с однократными и многократными прыжками	1
39.	Игры и игровые задания с короткими и длинными скакалками	1
40.	Игровые задания с перепрыгиванием горизонтальных и вертикальных препятствий	1
41.	Игры и игровые задания для овладения навыками прыжков , многоскоков длину с места, и с разбега, в высоту с разбега	1
42.	Эстафеты с однократными и многократными прыжками	1
43.	Игры и игровые задания с короткими и длинными скакалками	1
44.	Игровые задания с перепрыгиванием горизонтальных и вертикальных препятствий	1
45.	Игры и игровые задания для овладения навыками прыжков , многоскоков длину с места, и с разбега, в высоту с разбега	1
46.	Эстафеты с однократными и многократными прыжками	1
47.	Игры и игровые задания с короткими и длинными скакалками	1
48.	Игровые задания с перепрыгиванием горизонтальных и вертикальных препятствий	1
49.	Игры и игровые задания для овладения навыками прыжков , многоскоков длину с места, и с разбега, в высоту с разбега	1
50.	Эстафеты с однократными и многократными прыжками	1
	<b>Игры малой интенсивности</b>	<b>10</b>
51.	Игры и игровые задания для развития внимания и чувства времени	1
52.	Игры и игровые задания с лазаниями и перелезаниями для развития ловкости	1
53.	Игры и задания для формирования правильной осанки и укрепления мышц стопы	1
54.	Игры и задания для развития чувства равновесия и гибкости	1
55.	Игры и игровые задания для развития внимания и чувства времени	1
56.	Игры и игровые задания с лазаниями и перелезаниями для развития ловкости	1
57.	Игры и задания для формирования правильной осанки и	1



	укрепления мышц стопы	
58.	Игры и задания для развития чувства равновесия и гибкости	1
59.	Игры и задания для формирования правильной осанки и укрепления мышц стопы	1
60.	Игры и задания для развития чувства равновесия и гибкости	1
	<b>Итого</b>	<b>60</b>