

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
города Бузулука
«Основная общеобразовательная школа № 5»

Принята на заседании
методического заседания
от «10» мая 2025 г.
Протокол № 5



Утверждаю
Директор МОБУ «ООШ № 5»
О.Н. Авдеева
от «10» мая 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности
«Юный спортсмен»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: летняя смена – 21 день

Автор-составитель:

Луконина Г.В.
учитель начальных классов

Содержание программы

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	4
Содержание изучаемого курса	4
Методическое обеспечение	5
Список литературы	5

Пояснительная записка

Работа кружка «Юный спортсмен» направлена на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать возможность ребенку ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Новизна программы:

Особенность физической культуры является ее деятельностный характер. Для реализации программного содержания, помимо учебных занятий, как ведущей формы организации обучения, используются спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования, спортивные праздники и т.д.).

Установка на всестороннее развитие ребенка предполагает овладение им основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень физических способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность программы. В системе спортивно-оздоровительного воспитания подрастающего поколения особая роль принадлежит физической культуре. Умение владеть своим телом и развивать свои физические показатели, способствует укреплению здоровья, трудовой активности, воспитывает целеустремленность, усидчивость, чувство взаимопомощи, дает возможность для самореализации личности.

Занятия физической культурой являются эффективным средством приобщения детей к улучшению своих физических данных. Знания, умения, навыки воспитанники демонстрируют своим сверстникам, принимая участие в соревнованиях, квестах, играх.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в программа предполагает не только развитие у обучающихся физических способностей, но и развитие личности ребенка, спортивного потенциала, предоставляет возможность открыть в себе новые таланты и способности.

Цель программы: овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга;

Задачи:

Формировать интерес к занятиям физическими упражнениями,

Развивать жизненно важные двигательные умения и навыки;

Обучить некоторым элементам спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол;

Развивать умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Отличительные особенности данной программы заключается в том, что она реализуется в период одной лагерной смены.

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы, 7-15 лет.

Сроки реализации общеобразовательной общеразвивающей программы. Программа рассчитана одну летнюю оздоровительную смену – 21 день.

Формы и режим занятий.

Основной формой занятий является сочетание групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма в группе.

За смену проводится 12 занятий по 1 часу (45 минут) в свободное от поездок время.

Ожидаемые результаты и способы определения и результативности:

В результате реализации программы дети будут знать правила и последовательность выполнения общих развивающих упражнений, упражнений с предметами (скакалка, обруч), иметь общие представления об основных правилах

соревнований и спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол). Они научатся передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять общеразвивающие упражнения, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол).

Формы подведения итогов – спортивные праздники, соревнования, спортивные игры.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
1	Общие развивающие упражнения	4	1	3
2	Упражнения с элементами гимнастики	4	1	3
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	4	1	3
	<i>с мячом</i>			
	Итого	12	3	9

Содержание изучаемого курса

Общие развивающие упражнения (4 часа).

Теория: Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, ее роль и значение, гигиенические требования. Правила поведения на учебных занятиях. Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости (разминка). Практика. Ходьба и бег различными видами, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений. Преодоление малых препятствий. Лазание различными способами и с различной направленностью передвижения.

Упражнения с элементами гимнастики (4 часа).

Теория: правила обращения и выполнения упражнений с предметом (скакалка, обруч).

Практика: выполнение групповых упражнений со скакалкой (прыжки через скакалку, бег со скакалкой). Выполнение упражнений с обручем (катание, вращение обруча, броски, ловля, прыжки).

Подвижные игры с элементами спортивных игр (4 часов).

Теория: знакомство с правилами игры. Знакомство со спортивными играми футбол, волейбол, баскетбол. Простейшие технические действия.

Практика: игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений (в парах, противоходом, комбинированные). Отработка некоторых элементов игры в футбол (ведение мяча, передачи в парах), в волейбол (способы подачи мяча, работа в парах), в баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо).

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема программы	Форма занятия	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактическое, материальное, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Общие развивающие упражнения	Рассказ, беседа, объяснение.	Словесный, практический показ	Специально оборудованная спортивная площадка для проведения спортивных занятий, магнитофон и аудиокассеты (музыкальное сопровождение), спортивный инвентарь	Соревнования, «весёлая» эстафета
2	Упражнения с элементами гимнастики	Объяснение	Словесный, практический показ	Специально оборудованная спортивная площадка для проведения спортивных занятий, магнитофон и аудиокассеты (музыкальное сопровождение), скакалки, обручи	Выполнение групповых упражнений с предметами
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Рассказ, объяснение	Словесный, практический показ, отработка	Специально оборудованная площадка для проведения спортивных занятий, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные) игровой инвентарь, магнитофон	Игры и эстафеты

Список литературы:

1. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М: Терра-Спорт, 2000.
3. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
4. Энциклопедический словарь юного спортсмена. –М.: Педагогика, 1979

