

Управление образования администрации города Бузулука  
Оренбургской области

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

Принята на заседании  
методического заседания  
от «16» мая 2024 г.  
Протокол №5



Утверждаю:  
Директор МОБУ «ООШ №5»  
О.Н. Авдеева  
Приказ № 45  
от «17» мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа спортивно- оздоровительной направленности  
«Юный спортсмен»»**

Возраст обучающихся: 6,5-14 лет  
Срок реализации: летняя смена – 21 день

**Автор-составитель:**  
Климова А.А.  
Начальник лагеря

Бузулук, 2024

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивно-оздоровительной направленности (спортивный час «Юный спортсмен») для учащихся 1-4 классов разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха 2010 год. Рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение этой цели решают следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; овладение школой движений;
- развитие координационных пространственных, временных и силовых, параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве и кондиционных способностей, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов.

#### Содержание курса:

Подвижные игры. Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений: «Класс смирно!»; «У ребят порядок строгий»; «Быстро по местам»; «Космонавты»; «Совушка»; «Мяч соседу».

Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего, естественных движений. Элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

Подвижные игры на материале легкой атлетики. Бег, прыжки, метание.

Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Подвижные игры для формирования правильной осанки.

Подвижные игры на свежем воздухе.

Командные игры.

Русские народные игры.

Командные игры: «Веселые старты», «Старты надежд», «Папа, мама, я - спортивная семья!», «Вперёд, мальчишки!» русские народные игры.

- На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» «Пустое место», «Белые медведи». «Космонавты»



- 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»
- На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».
- На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Самостоятельные занятия:

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача, броски и ведение мяча в движении.

Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), в парах, стоя на месте и в шаге.

Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.

Ведение мяча с изменением направления.

Броски поворотом с 3—4 м (гандбол)

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину» «Попади в обруч», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы», «Игры с ведением мяча»

#### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

Лагерь – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями, чтобы ЛДП стал для него вторым домом, что даст возможность превратить досуг в полноценное пространство воспитания и образования.

Главное при этом - осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования, как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

В результате освоения содержания материала на занятиях физическими упражнениями во время пребывания в ЛДП «ВЕСЕЛАЯ ГАЛАКТИКА» учащиеся 1 -4 класса должны достигнуть следующего уровня развития:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактики нарушения зрения; приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека; бегать различными способами; метать мячи;

лазать и перелезать через препятствия; выполняют акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться и сохранять правильную осанку, освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов
1. Подвижные игры на свежем воздухе.бч.		
1	Играй, играй, мяч не теряй	1
2	Два мороза.	1
3	Гонка мячей по кругу	1
4	Быстро и точно.	1
5	Точный расчет	1
6	Космонавты	1
2. Командные игры.		
7	Веселые старты.	1
8	Веселые ребята.	1
9	Пионербол	1
10	Футбол	2
11	Выбивалы	1
	ИТОГО:	12ч.

## Перечень учебно-методического обеспечения:

1. Литвинов Е.Н. Весёлая физкультура, 1 класс, «Просвещение» 2006 г.
2. Научно – методический журнал «физическая культура в школе».
3. Настольная книга учителя физической культуры. Москва «Физкультура и спорт» 2000 год.

Список литературы:

1. Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы В.И. Лях 2010 год (Стандарты второго поколения).
2. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1- 9 классов (В.И.Лях) 2010 год. (Стандарты второго поколения).