

**МБОУ «Гимназия №94»
Московского района города Казани.**

Принята на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

29 августа 2022 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Гимназия №94»

Л.Н.Мурысин

Приказ от 1.09.2021 № 234.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Ургал, раздел выше

Возраст обучающихся 6-10

Срок реализации 1 год

Составитель:

Яхобиева Н.Н.

Казань 2022 год

Пояснительная записка

Организм ребенка отличается от организма взрослого человека целым рядом существенных особенностей. Главной особенностью детского организма является его быстрый рост и развитие. Рост и развитие детского организма зависит от условий внешней среды, активности ребенка, его питания и других факторов. Особую роль играют движение, игры, закаливание и т.п. Значительные энергозатраты при мышечной деятельности стимулируют рост и развитие ребенка, ведь при недостаточной двигательной активности нарушаются обменные процессы.

Школьные уроки физкультуры не могут полностью компенсировать дефицит движений. Как показывают специальные исследования, 85% времени бодрствования школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно оказывается на их здоровье. Такие учащиеся часто болеют простудными заболеваниями. В результате у детей снижается жизненный тонус, быстрее наступает утомление, что, в свою очередь, приводит к малоподвижности. Данная тенденция продолжается и в течение последующих лет.

Основной целью программы «Играя, растем вместе!» является коррекция нарушений и формирование правильной осанки у младших школьников. Параллельно с этим обучение направлено на развитие физических качеств, формирование двигательных навыков. Для достижения данных целей мы объединили в программу такие виды деятельности как – комплексы корригирующей гимнастики, общая физическая подготовка, подвижные игры, техническая подготовка.

Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка происходят многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на профилактику и восстановление нарушенных функций. ЛФК, в данной программе, предусматривает применение различных комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений осанки. В чистом виде такое занятие ЛФК для детей младшего школьного возраста достаточно скучно и неинтересно. А ЛФК в сочетании с подвижными играми придает высокий эмоциональный фон занятиям. Играя, ребенок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для достижения успеха. Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода – гиподинамии.

ЦЕЛЬ:

1. развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2. Профилактика нарушений осанки.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки посредством физических упражнений.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Воспитание основных физических качеств исходя из ОФП.
4. Воспитание психологических качеств, посредством подвижных игр.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

Tip – дополнительная образовательная программа.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Классификация:

по сложности – одноуровневая;

по характеру деятельности – спортивно-оздоровительная;

по возрастному принципу – одновозрастная;

по масштабу действия – обще учрежденческая.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

Программа предназначена для детей, обучающихся в МБОУ «Гимназия №94», имеющих допуск к занятиям физической культурой.

Возраст обучающихся составляет 6-10 лет. Дети, занимающиеся в объединении, очень активные, согласно их возрасту;

В группу входит не более 15 человек, пол значения не имеет;

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке.

Сроки реализации программы:

1. Программа рассчитана на 1 учебных года;
2. Каждый год необходимо освоить 162 часов.

Форма занятий: групповая.

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа 15 минут. Во время занятий в конце первого часа предусмотрен перерыв 15 минут на отдых.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы у воспитанников должно наблюдаться: повышение уровня физического развития, формирование правильной осанки, устойчивость организма занимающихся к простудным заболеваниям, к росту уровня общей физической подготовленности.

Для выявления уровня развития физических качеств учащиеся должны будут выполнить контрольные нормативы и тесты, проводимые в начале и в конце года.

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая; документальные формы подведения итогов реализации программы – переводные нормативы записываются в итоговый протокол.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой
- повторный
- равномерный
- круговой
- контрольный
- соревновательный
- фронтальный
- поточный

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения
- ОРУ с предметами и без

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
- упражнения на развитие физических качеств
- бег и беговые упражнения

Учебно-тематический план

Раздел подготовки	1 г.о.
1. Теоретическая	6
2. Практическая	156
• ЛФК	25
• ОФП	25
• Подвижные игры	90
• Техническая подготовка	8
• Контрольные испытания	8
ИТОГО:	162

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
 Техника безопасности на спортивных занятиях.
 Физическая подготовка и влияние физических упражнений на организм младшего школьника.
 Понятие подвижных и спортивных игр. В чем их отличие?
 Олимпийские виды спорта.
 Основные правила игры в баскетбол и волейбол.

Лечебная физическая культура

Комплексы ОРУ с предметами и без, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Корригирующая гимнастика.

- Комплекс упражнений с обручем.
- Комплексы с гимнастической палкой
- Комплекс упражнений со скакалкой.
- Комплекс упражнений с малыми мячами.
- Упражнения без предметов.

Общая физическая подготовка.

Данный раздел программы содержит в себе упражнения на различные группы мышц, направленные на развитие физических качеств.

- Упражнения для развития прыгучести:
- Упражнения для развития быстроты:
- Упражнения для развития силы:
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития выносливости:
- Упражнения для развития гибкости:

Подвижные игры.

- **Игры, направленные на развитие прыгучести.**
- **Игры, направленные на развитие быстроты.**
- **Игры, направленные на развитие силы.**
- **Игры, направленные на развитие ловкости.**
- **Игры, направленные на развитие выносливости.**
- **Игры, направленные на развитие гибкости.**

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе и в спортивном зале МБОУ «Гимназия №94». Для этого в школе имеются спортивные площадки, мячи для метания, беговые дорожки, спортивный городок, набивные мячи, скакалки, гимнастические маты, обручи.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении кружка соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении кружка возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятия должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверять исправное состояние используемого спортивного инвентаря

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по броскам меча посмотреть, готов ли напарник ловить мяч, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить броски без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.7. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Поурочное планирование.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Ознакомление с техникой безопасности и режимом работы кружка. Проведение игровой программы.	2.15	
2.	Основы знаний о физической культуре и физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Игра на развитие ловкости «Охотники и утки»	2.15	
3.	Обучение комплексам упражнение с предметами: обруч и гимнастическая палка. Выполнения упражнения для развития ловкости.	2.15	
4.	Повторение пройденного материала. Игра, направленная на развитие ловкости «Не теряй равновесие»	2.15	
5.	Обучение комплексам упражнений у гимнастической стенки; простым элементам Хатха-йоги.	2.15	
6.	Повторение упражнений для развитие гибкости. Проведение игры направленное на развитие гибкости «Паутина»	2.15	
7.	Закрепление комплексов упражнений у гимнастической стенки; простыми элементами Хатха-йоги.	2.15	
8.	Закрепление комплексов упражнений у гимнастической стенки; простыми элементами Хатха-йоги.	2.15	
9.	Обучение длительной статической задержке поз Хатха-йоги: «Мост», «Березка», «Натянутый лук» и др.	2.15	
10.	Закрепление длительной статической задержке поз Хатха-йоги: «Мост», «Березка», «Натянутый лук» и др. Проведение игры направленное на развитие гибкости «Морская фигура»	2.15	
11.	Закрепление пройденного материала. Повторение теории. Повторение упражнений, которых обучались. Правильное выполнение.	2.15	
12.	Обучение комплексам упражнения ОРУ без предметов. Выполнение упражнений для развития прыгучести.	2.15	

13.	Повторение комплексам упражнения ОРУ без предметов. Выполнение упражнений для развития прыгучести.	2.15	
14.	Совершенствование комплексов упражнений с предметами: обруч и гимнастическая палка. <u>Проведение игры на ловкость «Коршун и наседка»</u>	2.15	
15.	Обучение комплексу упражнение на укрепление мышц спины.	2.15	
16.	Закрепление комплексу упражнение на укрепление мышц спины. Игра на ловкость «Перестрелка»	2.15	
17.	Закрепление комплексу упражнение на укрепление мышц спины. Игра на ловкость «Успей занять место»	2.15	
18.	Совершенствование комплексу упражнение на укрепление мышц спины. Игра на ловкость «Найди себе пару»	2.15	
19.	Обучение общеукрепляющим упражнениям в парах. Игра на силу «Чей мяч дальше отскочит?»	2.15	
20.	Повторение общеукрепляющим упражнениям в парах. Игра на силу «Перетягивание каната»	2.15	
21.	Обучение комплексам упражнений с набивным мячом в парах. Игра для быстроты «Чай-чай выручай»	2.15	
22.	Повторение комплексам упражнений с набивным мячом в парах. Игра для быстроты «Салки»	2.15	
23.	Совершенствования комплексам упражнений с набивным мячом в парах. Игра для быстроты «Хвостики»	2.15	
24.	Повторение комплексов упражнений у гимнастической стенки; простыми элементами Хатха-йоги.	2.15	
25.	Повторение комплексов упражнений у гимнастической стенки; с длительной статической задержке поз Хатха-йоги.	2.15	
26.	Повторение комплексов упражнений у гимнастической стенки; с длительной статической задержке поз Хатха-йоги.	2.15	
27.	Обучение комплексам упражнений со скакалкой.	2.15	
28.	Повторение комплексам упражнений со скакалкой. Игра на выносливость «Медведи на льдине»	2.15	
29.	Выполнение комплекс ОРУ со скакалкой. Игра на выносливость «Прыгуны»	2.15	
30.	Выполнение комплекс ОРУ со скакалкой. Игра на выносливость «Пятнашки»	2.15	
31.	Выполнение комплекс ОРУ в парах. Игра на выносливость «Невод»	2.15	
32.	Обучение комплексам упражнений у гимнастической стенки; сложным элементам Хатха-йоги.	2.15	
33.	Повторение комплексов упражнений у гимнастической стенки; сложным элементам Хатха-йоги.	2.15	
34.	Повторение прошедшего материала. Повторение и закрепление общеукрепляющих упражнение в парах.	2.15	
35.	Обучение комплексу ОРУ с предметами в парах. Игра на прыгучесть «Удочка»	2.15	

36.	Повторение комплекса ОРУ с предметами в парах. Игра на развитие прыгучести «Воробы - попрыгунчики»	2.15	
37.	Обучение комплекса ОРУ со скакалкой. Игра на развитие прыгучести «Кто обгонит»	2.15	
38.	Обучение комплекса ОРУ со скакалкой. Игра на развитие прыгучести «Кто обгонит»	2.15	
39.	Закрепление пройденного материала. Повторение теории. Повторение упражнений, которым обучались, закрепляли и совершенствовали.	2.15	
40.	Закрепление пройденного материала. Повторение теории. Повторение упражнений, которым обучались, закрепляли и совершенствовали.	2.15	
41.	Обучение комплекса ОРУ со обручем. Игра на развитие ловкости «Поймай и попади»	2.15	
42.	Повторение комплекса ОРУ со обручем. Игра на развитие ловкости «Волк во рву»	2.15	
43.	Обучение комплексу упражнение на укрепление мышц спины.	2.15	
44.	Закрепление комплексу упражнение на укрепление мышц спины. Игра на ловкость «Перестрелка»	2.15	
45.	Повторение общеукрепляющим упражнениям в парах. Игра на силу «Перетягивание каната»	2.15	
46.	Обучение комплексам упражнений с набивным мячом в парах. Игра для быстроты «Чай-чай выручай»	2.15	
47.	Повторение комплексам упражнений с набивным мячом в парах. Игра для быстроты «Салки»	2.15	
48.	Обучение ритмической гимнастике.	2.15	
49.	Обучение ритмической гимнастике.	2.15	
50.	Закрепление ритмической гимнастики.	2.15	
51.	Повторение комплексов упражнений у гимнастической стенки; простыми элементами Хатха-йоги.	2.15	
52.	Повторение комплексов упражнений у гимнастической стенки; простыми элементами Хатха-йоги.	2.15	
53.	Обучение комплексам ритмической гимнастики с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.	2.15	
54.	Повторение комплексов ритмической гимнастики с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.	2.15	
55.	Закрепление комплексов ритмической гимнастики с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.	2.15	
56.	Обучение общеукрепляющим упражнениям в парах, оказывая сопротивление и помочь друг другу.	2.15	
57.	Закрепление общеукрепляющим упражнениям в парах, оказывая сопротивление и помочь друг другу.	2.15	
58.	Закрепление общеукрепляющим упражнениям в парах, оказывая сопротивление и помочь друг другу.	2.15	
59.	Закрепление пройденного материала. Повторение теории. Повторение упражнений, которым обучались, закрепляли и совершенствовали.	2.15	
60.	Обучение комплексу упражнение на укрепление мышц спины.	2.15	

61.	Закрепление комплексу упражнение на укрепление мышц спины. Игра на ловкость «Перестрелка»	2.15	
62.	Закрепление комплексу упражнение на укрепление мышц спины. Игра на ловкость «Успей занять место»	2.15	
63.	Обучение длительной статической задержке поз Хатха-йоги: «Мост», «Березка», «Натянутый лук» и др.	2.15	
64.	Закрепление длительной статической задержке поз Хатха-йоги: «Мост», «Березка», «Натянутый лук» и др. Проведение игры направленное на развитие гибкости «Морская фигура»	2.15	
65.	Обучение длительной статической задержке поз Хатха-йоги: «Мост», «Березка», «Натянутый лук» и др.	2.15	
66.	Закрепление длительной статической задержке поз Хатха-йоги: «Мост», «Березка», «Натянутый лук» и др. Проведение игры направленное на развитие гибкости «Морская фигура»	2.15	
67.	Повторение упражнений для развитие гибкости. Проведение игры направленное на развитие гибкости «Паутина»	2.15	
68.	Обучение общеукрепляющим упражнениям в парах. Игра на силу «Чей мяч дальше отскочит?»	2.15	
69.	Выполнение комплекс ОРУ со скакалкой. Игра на выносливость «Прыгуны»	2.15	
70.	Обучение комплекса ОРУ со обручем. Игра на развитие ловкости «Поймай и попади»	2.15	
71.	Проведений игр.	2.15	
72.	Закрепление пройденного материала. Повторение теории. Повторение упражнений, которым обучались, закрепляли и совершенствовали	2.15	
	Итого	162	