**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ «ГИМНАЗИЯ №15»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено:**  на заседании МО учителей хореографии, ОБЖ и физической культуре  протокол №1  от «27» августа 2017 г.,  Руководитель МО: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  / Л.А. Яковлева / |  | **Утверждаю:**  Директор Гимназии №15 города Костромы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н. С. Семенова /  « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г  Приказ № |

Программа

внеурочной деятельности

«Спортландия»

Разделы: «Лёгкая атлетика»

«Лыжные гонки»

«Спортивные эстафеты и подвижные игры»

для учащихся 4 класса

Составил учитель физической культуры

Яковлев А.Л.

**Пояснительная записка**

**РАЗДЕЛ 1**

**«Лёгкая атлетика» (11 часов)**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеурочная деятельность. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «легкая атлетика». Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

  Лёгкая атлетика является одним из разделов школьной программы и представлена как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте;  является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

**Цель раздела**–привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

**Цель:** содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

 В ходе реализации программы решаются следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся;
* обучение технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление (бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель.);
* приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
* развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей выносливости);
* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
* формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правила безопасности на занятиях).

**Содержание раздела**

 Содержание программного материала состоит из нескольких частей: теоретической, общей физической и специальной физической подготовки, а также технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература. Теоретическая подготовка включает вопросы истории, правил соревнований по легкой атлетике, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями, режимом дня и питания, закаливанием, самоконтролем.

 Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения для разучивания техники бега на короткие и длинные дистанции, метания, прыжков в длину и высоту.

 Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 40 минут.

Учитель должен самостоятельно распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Содержательное обеспечение разделов программы

***Теоретическая подготовка:***

* История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
* Правила соревнований в легкой атлетике.
* Техническая и тактическая подготовка.
* Психологическая подготовка.
* Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
* Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
* Утренняя зарядка. Разминка.
* Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
* Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

***Практический раздел:***

* упражнение на развитие гибкости
* упражнение на развитие выносливости
* упражнение на развитие силы
* упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости
* спортивные игры
* круговая тренировка

***Специальная физическая подготовка:***

* упражнения на развитие специальных качеств беговые упражнения,

прыжковые упражнения, ускорения, имитационные упражнения

* упражнения, близкие к соревновательным
* участие на соревновании
* упражнения на психо-мышечную регуляцию

***Физическая подготовка***

***Общая физическая подготовка.***

* Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками. Подвижные игры.
* Эстафеты.
* Полосы препятствий.
* Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
* Упражнения с гантелями.

***Специальная физическая подготовка.***

* Упражнения для развития быстроты движений.
* Упражнения для развития специальной выносливости.
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
* Упражнения для развития ловкости.

***Техническая подготовка***

***Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.***

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

***Тактическая подготовка***

Ознакомление с  тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту  на  соревнованиях.

***Тактично-техническая подготовка:***

* - изучение и совершенствование техники бега
* - изучение и совершенствование техники прыжка

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **По плану** | **По фаффакту** |
| 1 | * История развития легкой атлетики в России и за рубежом. * Правила соревнований в легкой атлетике. * Техническая и тактическая подготовка. | 1 |  |  |
| 2 | * Психологическая подготовка. * Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов. * Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. | 1 |  |  |
| 3 | * Утренняя зарядка. Разминка. * Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой. * Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. | 1 |  |  |
| 4 | * упражнение на развитие гибкости * упражнение на развитие выносливости * упражнение на развитие силы | 1 |  |  |
| 5 | * упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости * спортивные игры * круговая тренировка | 1 |  |  |
| 6 | * упражнения, близкие к соревновательным * участие на соревновании * упражнения на психо-мышечную регуляцию | 1 |  |  |
| 7 | * упражнения на развитие специальных качеств беговые упражнения,   прыжковые упражнения, ускорения, имитационные упражнения | 1 |  |  |
| 8 | * Полосы препятствий. * Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). * Упражнения с гантелями. | 1 |  |  |
| 9 | * Упражнения для развития быстроты движений. * Упражнения для развития специальной выносливости. | 1 |  |  |
| 10 | * Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. * Упражнения для развития ловкости. | 1 |  |  |
| 11 | * Подведение итогов за год. | 1 |  |  |

**РАЗДЕЛ 2**

**«Лыжные гонки» (11 часов)**

**Пояснительная записка**

Раздел программы «Спортландия» «Лыжные гонки» адаптирована к условиям деятельности учреждения. Раздел включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

**Цели:**

- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся

- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

**Задачи**:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;

- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;

- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом

- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;

- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Высокий уровень эффективности работы   может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса.

Раздел включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки. Программа рассчитана на 11 часов

**Содержание раздела «Лыжные гонки»**

***Теоретическая подготовка***

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения

о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире

Порядок и содержание работы секции.  Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

**Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

**3.Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткиесведения о воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение иорганизация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

**4**. **Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

**Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения наравнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и ихзначение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

***Практическая подготовка***

**1**.**Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**2.**        **Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических дня лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3.        Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**4.        Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

**РАЗДЕЛ 3 (12 часов)**

**«Спортивные эстафеты и подвижные игры»**

**Пояснительная записка**

**Целесообразность раздела** обусловлена рядом обстоятельств. Во-первых, в последнее время особое внимание уделяется вопросу здоровья и физического развития подрастающего поколения. Во-вторых, урокам по физическому воспитанию отводится особая роль. В-третьих, ресурсы школьного двора гимназии позволяют проводить занятия с учащимися на свежем воздухе в соответствии с температурным режимом.

**Идея -** внедрение в учебный процесс игровых и спортивных занятий, проводимых на свежем воздухе в соответствии с требованиями программ физического воспитания и развития учащихся 1- 4 классов.

Программа исключает переутомление детей за счёт:

- обеспечения личностно-мотивированного участия детей в интересной и доступной деятельности;

- свободы форм общения;

- организации естественных для соответствующего возраста форм подрастающей активности;

- использования интерактивных способов усвоения образовательного материала.

Помимо обучения, физического воспитания и развития личности, раздел решает ряд социально значимых проблем, таких как: формирования здорового образа жизни, эмоционального благополучия и стимулирует детей к познанию и физическому развитию.

Настоящий комплексный раздел содержит все формы школьной физической культуры, способствует эстетическому воспитанию учащихся, развитию их физических природных данных, координации, быстроты и ловкости, других двигательных качеств, формирует у учащихся устойчивые мотивы и потребности к своему здоровью, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Организация физического воспитания по данному разделу способствует установлению единого, гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима и определяет оздоровительные мероприятия в рамках учебных уроков.

***Цель раздела –*** содействие всестороннему и гармоничному развитию личности и включает в себя:

- крепкое здоровье;

- физическое развитие;

- знания, умения, навыки;

- возможность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность на свежем воздухе.

***Задачи раздела:***

- укрепление здоровья, улучшение осанки, закаливание;

- овладение «школой движения»;

- развитие силы, ловкости, координации и быстроты;

- приобщение к самостоятельности, формирование интереса к определённым видам активной деятельности;

- формирование представления о спортивных играх, эстафетах, состязаниях;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения друг к другу, отзывчивости и смелости.

***Условия реализации раздела:***

Раздел предназначена для учащихся 4 класса и рассчитан на 11 часов в год

***Формы и методы проведения занятий:***

***Словесные методы:***

1. Устное изложение материала
2. Беседы о спортивных играх и эстафетах
3. Прохождение инструктажей по правилам техники безопасности

***Практические методы:***

1. Проведение спортивных игр и эстафет на спортивной площадке гимназии
2. Тренировочные упражнения
3. Организация спортивных праздников и игровых мероприятий

***Репродуктивные методы:***

1. Учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы физической культуры

***Формы:***

1. Групповая
2. Индивидуальная
3. Индивидуально-групповая

**Содержание раздела «Спортивные эстафеты и подвижные игры» (11 часов)**

* 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.
  2. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
  3. Подвижные игры
  4. Общая физическая подготовка
  5. Спортивные эстафеты с предметами
  6. Спортивные эстафеты без предметов
  7. Учебная игра «Волейбол»
  8. Спортивная игра «Баскетбол»
  9. Игра «Мини футбол».

**Календарно-тематическое планирование 2 и 3 разделов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **По плану** | **По факту** |
| 1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |
| 2 | Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 3 | Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 1 |  |  |
| 4 | Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования. | 1 |  |  |
| 5 | Общая физическая подготовка. Спортивные эстафеты с предметами | 1 |  |  |
| 6 | Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 7 | Спортивные эстафеты без предметов | 1 |  |  |
| 8 | Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 9 | Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 |  |  |
| 10 | Развитие координационных способностей. Учебная игра «Волейбол». | 1 |  |  |
| 11 | Работа рук, ног, имитация.  Учебная игра «Волейбол». | 1 |  |  |
| 12 | Игра «Мини футбол». Специальная физическая подготовка. | 1 |  |  |
| 13 | Вводное занятие по лыжам | 1 |  |  |
| 14 | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 1 |  |  |
| 15 | Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена | 1 |  |  |
| 16 | Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |
| 17 | ТБ на занятиях по лыжам. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. | 1 |  |  |
| 18 | Коньковый ход. Схема движения. Имитация лыжных ходов | 1 |  |  |
| 19 | Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочным занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках. | 1 |  |  |
| 20 | Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м. | 1 |  |  |
| 21 | Попеременный двушажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. | 1 |  |  |
| 22 | Передвижение по учебной лыжне попеременным двушажным ходом. Игра «Смелее с горки». | 1 |  |  |
| 23 | Передвижение попеременным двушажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке | 1 |  |  |
| 24 | Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. | 1 |  |  |
| 25 | Прохождение дистанции 1000м попеременным двушажным ходом в умеренном темпе. | 1 |  |  |
| 26 | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двушажным ходом 1500м. | 1 |  |  |
| 27 | Соревнования по лыжным гонкам. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. | 1 |  |  |
| 28 | Коньковый ход без палок. | 1 |  |  |
| 29 | Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. | 1 |  |  |
| 30 | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». | 1 |  |  |
| 31 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 32 | Соревнования. Дистанция 1500м | 1 |  |  |
| 33 | Подведение итогов за год | 1 |  |  |