



## Пояснительная записка

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами, в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура как совокупность специфических духовных и материальных ценностей, в том числе и система физического воспитания.

В основе программы лежит идея развития личности ребенка, физического воспитания, туристической подготовки, координации движений

Данная программа ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для реализации и адаптации детей, создание живительной атмосферы, помогающей развитию и воспитанию ребенка.

Данная программа составлена на основе учебной программы по предмету «физкультура» с учетом индивидуальных особенностей группы, возрастных категорий и интересов учащихся.

**Цель:** Создать условия для формирования у воспитанника потребности в здоровом образе жизни, умеющего ориентироваться в современных социальных условиях, расширить кругозор и познавательный интерес учащихся, организовывать содержательный досуг.

### **Задачи:**

*в воспитании:* воспитание духовно - нравственной личности, воспитание культуры человека, чувства коллективизма, чувства прекрасного, воспитание навыка здорового образа жизни.

*в обучении:* обучение правилам игры как широко известных, так и малознакомых, настольных и подвижных игр

*в развитии:* расширение кругозора учащихся, повышение эмоциональной культуры, культуры мышления. Развитие логического мышления.

**Возраст:** в спортивных секциях занимаются дети от 6 до 17 лет. **Срок реализации:** 1 уч. год.

**Режим работы:** продолжительность занятий 45 минут.

Занятия проводятся 6 раз в неделю

Количество детей в группе от 5 до 20 чел.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

### Волейбол - 50ч

*Научиться основным элементам игры волейбол:*

- подаче;
- приему;
- пасу;
- нападающему удару;
- блоку.

### Стрельба - 50 ч

***Перечень знаний и умений, формируемых у учащихся при занятиях стрельбой:***

***Учащиеся должны:***

*знать:*

- меры безопасности при стрельбе;
- устройство пневматической винтовки;
- боевые традиции В.С. России;
- характеристику вооружения Российской армии.

***уметь:***

- метко стрелять;
- выполнять строевые приемы без оружия.

***иметь навыки:***

- дисциплины, осторожности, самообладания и внимательности при реализации поставленных задач;
  - взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
  - участия в конкурсах, соревнованиях.
- активной жизненной позиции гражданина России.*

### Теннис - 50 ч.

*Учащиеся должны освоить разминочный комплекс перед игрой в настольный теннис:*

- Упражнения в беге
- Прыжковые упражнения
- Упражнения для мышц рук
- Упражнения для мышц туловища
- Упражнения для мышц ног
- Научиться основам игры

### Лыжи - 27 ч.

*Задачи обучения:*

1. Развивать «чувство лыж», «чувство снега»;
2. Развивать равновесие;
3. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;
4. Учить спускам с гор в средней стойке и подъему, ступающим шагом;
5. Закреплять навык подъема «лесенкой»;

6. Продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
7. Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении;
8. Познакомить детей с торможением лыжами «упором».
9. Подготовить учащихся к сдаче контрольных нормативов.
10. Научить правильно распределять силы на дистанциях.

#### Легкая атлетика - 27 ч.

- Научить обучающихся правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д.
- Развить ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

### Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов		
		6-9 лет	10-14 лет	14-17 лет
1.	Экскурсии	2	2	2
2.	Экскурсия в лес.	2	2	2
3.	Туристическая подготовка	2	2	2
4.	Подготовка к району - спортивному соревнованию «Туристический слет». Общие сведения*	2	2	2
5.	Бег по маршруту. Ориентирование по карте. Стрельба по мишеням из пневматической винтовки.	2	2	2
6.	Лазанье по натянутому канату	2	2	2
7.	Прыжки через яму. Метание гранат. М-20м., д-15м.	2	2	2
8.	Спортивные игры	2	2	2
9.	Футбол: Повторение правил игры. Игра.	2	2	2
10.	Футбол. Соревнование команд.	2	2	2
11.	Баскетбол. Повторение правил игры. Игра. Соревнование команд	2	2	2
12.	Теннис. Правила игры. Игра.	2	2	2
13.	Пионербол. Соревнование команд	2	2	2
14.	Волейбол. Общие сведения. Правила игры. Соревнование команд.	2	2	2
15.	Подвижные игры на спортплощадке. Соревнования.	2	2	2
16.	Прыжки в высоту через планку	2	2	2
17.	Гимнастика с основами акробатики	2	2	2
18.	Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырок назад в стойку на одно колено.	2	2	2
19.	Обучение кувыркам через препятствие: с опорой на руки, без опоры, с мячом.	2	2	2

<b>20.</b>	Эстафеты.	2	2	2
<b>21.</b>	Лыжные гонки	2	2	2
<b>22.</b>	Поход в лес. Прокладка трассы.	2	2	2
<b>23.</b>	Лыжи: катание со склонов. ,	2	2	2
<b>24.</b>	Передвижение на лыжах. Торможение упором, плугом. Подвижная игра «Маршевые салки»	2	2	2
<b>25.</b>	Соревнование лыжников школы. Подвижная игра «Трудная дорога»	2	2	2
<b>26.</b>	Лыжи: преодоление склонов различной крутизны	2	2	2
<b>27.</b>	Легкая атлетика	2	2	2
<b>28.</b>	Бег на короткие дистанции.	2	2	2
<b>29.</b>	Бег на длинные дистанции.	2	2	2
<b>30.</b>	Челночный бег.	2	2	2
<b>31.</b>	Марафон.	2	2	2
<b>32.</b>	Туристическая подготовка	2	2	2
<b>33.</b>	Поход в лес	2	2	2
<b>34.</b>	Эстафеты.	2	2	2
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### **Условия выполнения программы:**

-Количество детей в кружках не более 17 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.

-В школе имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

-Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных кружковцами.

**Ожидаемые результаты:** повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

**Способы определения результативности:** проведение школьных соревнований.

**Формы подведения итогов реализации программы:** участие в районных соревнованиях и турнирах.Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам игр. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий спортом. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. *Согласно плану спортивных мероприятий.*

По итогам трех лет обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта,
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции,
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Исаев В. Стрельба из пневматической винтовки. Издательский дом «Первое сентября» 2007 год.
6. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
7. Курс стрельб из стрелкового оружия, боевых машин и танков Вооруженных Сил Российской Федерации, 2003 год.
8. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
9. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
10. Поддубный А.П. Три положения из пневматической винтовки. Издательский дом «Первое сентября» 2001 год.
11. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
12. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями
13. Редактор И.А Рязанова. Москва 2006.
14. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 1982г.
15. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
16. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.