

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №2 им. А.С. Пушкина"

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина
протокол № 1
от "06" 09 2020г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина
№1723
от " 06 " 09 2020г.

02.29

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

"Детское четырехборье"

Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Шашкова Татьяна Юрьевна,
учитель физической культуры

Арзамас, 2020

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Детское четырёхборье»
Возраст детей: 7-10 лет. Срок реализации программы-1 год**

Пояснительная записка.

Актуальность программы, новизна. Программа «Детское четырёхборье» на 2020– 2021 учебный год составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития КС – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях научно-технической революции значимость различных КС постоянно возрастает.

Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями.

Наконец, высокий уровень развития физических способностей- важный компонент состояния здоровья. Из этого, далеко не полного перечня, видно, насколько важно заботиться учителю о постоянном повышении уровня физической подготовленности. Рабочая программа составлена на основе комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2012);

Цель:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта , воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности; развитие физических качеств

Задачи:

- укрепление здоровья детей и обеспечение правильного развития;
- успешное развитие и повышение уровня физической подготовленности;
- формирование навыков и умений;
- приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- внедрение физической культуры в их повседневную жизнь;
- воспитание активной жизненной позиции, трудолюбия, нравственных и волевых качеств.

В основе программы лежат идеи:

1. Идея доступности:

возможность каждого ребёнка, кто хочет приобщиться к миру здоровья, красоты, молодости, познания, общения, дружбы, выберет для себя

наиболее посильный вид деятельности и форму участия.

2. Идея последовательности:

шаг за шагом, от занятия к занятию, от простых элементов и упражнений к более сложным, от внутрисекционных соревнований до всероссийских.

3. Идея коллективности:

так как практически на всех соревнованиях, в которых мы выступаем, определяются победители не только в личном первенстве, но и в командном, то педагогическая задача состоит в формировании «сильного духом и телом сплочённого коллектива, и в создании психологического и эмоционального настроения команды во время соревновательного периода».

4. Идея взаимопомощи и взаимовыручки:

наиболее спортивные ребята, хорошо освоившие технику физических упражнений, заданий, помогают отстающим в этом виде деятельности. Не оставлять в трудные минуты своих товарищей по команде, а также соперников нуждающихся в помощи.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Детскоечетырёхборье» разработана на один год обучения. Количество часов в неделю - 2 часа, в год 76 часов.

Возраст учащихся 7 – 10 лет.

Ожидаемые результаты:

- в результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта.- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- обучающиеся должны уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Детское четырёхборье»**

Наименование курса (модуля, предмета, дисциплины)	1 год обучения			Всего по программе
	1 полугодие	2 полугодие	Всего недель	

						/часов	
	Всего недель	Всего часов	Всего недель	Всего часов	Атт.		
1.Общая физическая подготовка	4	8	3	6	1	8/14	15
2. Специальная физическая подготовка по четырёхборью	4	8	3	6	1	8/14	15
3. Техническая подготовка многоборцев	4	8	3	6	1	8/14	15
4.Тактическая подготовка	4	8	3	6	1	7/14	15
5. Соревнования	1	2	2	3	1	3/6	6
6. Теоретическая подготовка	3	6	2	3	1	5/10	10
Всего по программе:	Всего недель/часов за год обучения по программе (с учетом часов на прохождение аттестации)					38/76	76 часов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Детское четырёхборье"

Раздел, темы	теория (кол-во часов)	практ. (кол-во часов)	Всего часов	Формы контроля	Методическое обеспечение
1. "ОФП"		15	15	Контрольный зачет	<i>Заполняется в соответствии с темой</i>
1.1. Кроссовая подготовка		4	4		1.1. учебник для образовательных организаций. М.Я.Виленко.-М. «Просвещение» 2014.
1.2. Работа на тренажерах		4	4		1.2.комплекты плакатов по методике обучения
1.3. Прыжковая подготовка		4	4		1.3.учебник, электронно-образовательные ресурсы
1.4. Работа на снарядах		3	3		1.4.учебник, электронно-образовательные ресурсы
2. "СФП"		15	15	Контрольный зачет	
2.1. Упражнения на развитие скорости		3	3		2.1.комплекты плакатов по методике обучения
2.2. Упражнения на развитие подвижности суставов		2	2		2.2.учебник, электронно-образовательные ресурсы
2.3. Упражнения на развитие ловкости		2	2		2.3.учебник, электронно-образовательные ресурсы
2.4. Упражнения на развитие силы		3	3		2.4. секундомер, свисток

2.5. Упражнения на развитие быстроты реакции		3	3		2.5.учебник, электронно-образовательные ресурсы
2.6. Упражнения на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем		2	2		2.6 учебник, электронно-образовательные ресурсы
3. "Техническая подготовка"		15	15	Контрольный зачет	
3.1. Применение отягощений		3	3		3.1.учебник, электронно-образовательные ресурсы
3.2. Устранение технических ошибок		3	3		3.2.учебник, электронно-образовательные ресурсы
3.3. Использование видеомagneтофонных записей		3	3		3.3.учебник, электронно-образовательные ресурсы
3.4. Использование биомеханики		3	3		3.4.учебник, электронно-образовательные ресурсы
3.5. Повторность при совершенствовании техники		3	3		3.5.учебник, электронно-образовательные ресурсы
4. "Тактическая подготовка"		15	15	Контрольный зачет	
4.1.Составление планов		2	2		4.1.учебник, электронно-образовательные ресурсы
4.2.Составление графиков с учетом своих сил		3	3		4.2.учебник, электронно-образовательные ресурсы
4.3.Изучение способов, средств и возможностей техники		3	3		4.3.учебник, электронно-образовательные ресурсы
4.5.Знание тактического опыта сильнейших спортсменов		2	2		4.5.учебник, электронно-образовательные ресурсы
4.6.Изучение практического использование элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях		3	3		4.6.учебник, электронно-образовательные ресурсы
4.7.Определение сил соперника		2	2		4.7.учебник, электронно-образовательные ресурсы
5. "Теоретическая подготовка"			10	Контрольный зачет	
5.1.Общие понятия о системе физического воспитания	2	2	2		5.1.учебник, электронно-образовательные ресурсы
5.2. Перспективы развития физической культуры и спорта	2	2	2		5.2.учебник, электронно-образовательные ресурсы
5.3.Воспитание моральных качеств человека	3	3	3		5.3.учебник, электронно-образовательные ресурсы
5.4.Научное обоснование, а также анализ техники и тактики.	3	3	3		5.4.учебник, электронно-образовательные ресурсы
6.Соревнования		6	6		
6.1.Внутренние					
6.2. Городские					
6.3.Зональные					
ИТОГО:	10	66	76		

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Детское четырехборье"

1 год	№ недели	Год обучения	
2	1	0309-08.09	Сентябрь
2	2	10.09-15.09	
2	3	17.09-22.09	
2	4	24.09 – 29.09	
2	5	01.10– 06.10	Октябрь
2	6	08.10 – 13.10	
2	7	15.10 – 20.10	
2	8	22.10 – 27.10	
2	9	29.10 – 03.11	
2	10	05.11 – 10.11	Ноябрь
2	12	12.11 – 17.11	
2	13	19.11 – 24.11	
2	14	26.11 – 01.12	
2	15	03.12 – 08.12	Декабрь
2	16	10.12 – 15.12	
2	17	17.12 – 22.12	
2	18	24.12 – 29.12	
К	19	31.12 – 05.01	Январь
К	20	07.01 – 12.01	
2	21	14.01 – 19.01	
2	22	21.01 – 26.01	
2	23	28.01 – 02.02	
2	24	04.02 – 09.02	Февраль
2	25	11.02 – 16.02	
2	26	18.02 – 23.02	
2	27	25.02 – 02.03	
2	28	04.03 – 09.03	Март
2	29	11.03 – 16.03	
2	30	18.03 – 23.03	
2	31	25.03 – 30.03	
2	32	01.04 – 06.04	Апрель
2	33	08.04 – 13.04	
2	34	15.04- 20.04	
2	35	22.04 – 27.04	
2	36	29.04 – 04.05	Май
2	37	06.05 – 11.05	
2	38	13.05 – 18.05	
2	39	20.05 – 25.05	
2	40	27.05 – 31.05	
38/76		Всего недель/ часов	
66/10		Всего практики/лекции	

Итоговая аттестация
Каникулярный период

Ведение занятий по расписанию
Проведение занятий не предусмотрено расписанием

Тематический план

№	Кол-во часов	Тема	Подвижные игры
1	1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	К своим флажкам
2	1	Разновидности прыжков Эстафеты	Два мороза
3	1	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков. Игры	Пятнашки Метко в цель
4	1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.	Прыгающие воробушки
5	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча.	Точный расчет
6	1	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости.	Лисы и куры
7	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	Метко в цель Слушай сигнал
8	1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке.	Делай как я
9	1	Висы и упоры.	Салки
10	1	Лазанья и перелазанья.	По местам
11	1	Упражнения на освоение навыков равновесия	Зеркало
12	1	Игры на развитие быстроты реакции.	Делай как я Повтори за мной
13	1	Упражнения с набивными мячами.	День и ночь
14	1	Упражнения с гантелями.	Волк во рву Зеркало
15	1	Упражнения со скакалкой.	Салки в приседе
16	1	Упражнения с волейбольными мячами.	Салки
17	1	Упражнения с различными мячами.	Слушай сигнал
18	1	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.	Смена мест
19	1	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом.	Играй мяч не теряй
20	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Мяч водящему
21	1	Передача мяча одной рукой от плеча.	У кого меньше мячей
22	1	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Школа мяча
23	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.	Мяч в корзину
24	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.	Попади в обруч
25	1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	Игры с ведением мяча
26	1	Эстафеты с мячом	Попади в обруч
27	1	Пионербол	Мяч ловцу

		Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	
28	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	Мяч в корзину
29	1	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы	У кого меньше мячей
30	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	Мяч водящему
31	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	Школа мяча
32	1	Игра в пионербол	Школа мяча
33	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	Метко в цель Слушай сигнал
34	1	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости	Лисы и куры
35	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	Точный расчет
36	1	Многоскоки	Прыжковые упр.
37	1	Подтягивание (высокая, низкая перекладина)	Силовые упр.
38	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	Прыгающие воробушки
39	1	Эстафеты с мячом	Попади в обруч
40	1	Игра в пионербол	Школа мяча
41	1	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости	Лисы и куры
42	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	Метко в цель Слушай сигнал
43	1	Многоскоки.	Прыжковые упр.
44	1	Подтягивание (высокая, низкая перекладина)	Силовые упр.
45	1	Метание в цель и на дальность.	Метко в цель
46	1	Эстафеты с мячом.	Попади в обруч
47	1	Игры с различными предметами.	Мячи Скакалки
48	1	Игры с различными предметами.	Обручи
49	1	Игры с различными предметами.	Кегли
50	1	Игры с мячом.	Мяч соседу
51	1	Игры с мячом.	Перестрелка
52	1	Перестрелка.	Снайперы
53	1	Учебная игра в пионербол.	Борьба за мяч
54	1	Учебная игра в пионербол.	Овладей мячом
55	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Лисы и куры
56	1	Игры на совершенствование метаний.	Метко в цель
57	1	Игры на развитие координации движений.	Пятнашки
58	1	Игры на закрепление навыков бега.	Пустое место
59	1	Игры на совершенствование навыков прыжков.	Волк во рву
60	1	Игры на развитие способности к ориентированию.	К своим флажкам
61	1	Разновидности ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий	Космонавты
62	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Бег с ускорением.	Пустое место
63	1	Бег с ускорением от 10 до 15м. Игры с элементами легкой атлетики	Два мороза
64	1	Метание малого мяча. Игра : Русская лапта.	Метко в цель

65	1	Прыжки. Бросок набивного мяча. Игра: Русская лапта.	Кто дальше
66	1	Челночный бег 3х5; 3х10 м Игры на развитие ловкости	Лисы и куры
67	1	Игры и эстафеты.	Смена мест
68	1	Подтягивание (высокая, низкая перекладина)	Силовые упр.
69	1	Метание в цель и на дальность.	Метко в цель
70	1	Игры и эстафеты.	Точный расчет
71	1	Многоскоки.	Прыжковые упр.
72	1	Игра в пионербол	Школа мяча

Содержание Программы.

1. ОФП

- а) кроссовая подготовка;
- б) работа на тренажерах;
- в) прыжковая подготовка;
- г) работа на снарядах.

2. СФП

- а) упражнения для развития скорости;
- б) упражнения для развития подвижности суставов;
- в) упражнения для развития ловкости;
- г) упражнения для развития силы;
- д) упражнения для развития быстроты реакции;
- е) упражнения для развития сердечно-сосудистой дыхательной систем.

3. Техническая подготовка.

- а) применение отягощений;
- б) устранение технических ошибок;
- в) использование видеомagneтофонных записей;
- г) использование биомеханики;
- д) повторность при совершенствовании техники.

4. Тактическая подготовка.

- а) составление планов;
- б) составление графиков с учетом своих сил;
- в) изучение способов, средств и возможностей техники;
- г) знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- д) изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях (прикидках, соревнованиях);
- е) определение сил соперника.

5. Теоретическая подготовка.

- а) общие понятия о системе физического воспитания;
- б) перспективы развития физической культуры и спорта;
- в) воспитание моральных качеств человека;
- г) научное обоснование, а также анализ техники и тактики.

6. Соревнования.

- а) внутренние;
- б) городские;
- в) зональные;
- г) товарищеская встреча.

Методическое обеспечение.

1. Электронно-образовательные ресурсы.
2. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
3. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
4. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
5. <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> - Большая олимпийская энциклопедия.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
7. - Спортивный зал
8. - Мячи волейбольные, баскетбольные
9. - Теннисные мячи
10. - Скакалки
11. - Гимнастические маты
12. - Шведская стенка
13. - Секундомер
14. - Фишки
15. - Конусы для разметки
16. - Свисток
17. - Скамейки гимнастические
18. - Обручи гимнастические
19. - Перекладина навесная универсальная

Список литературы.

1. Жуйков В.П.: Физическая культура 1-4 классы. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011
2. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. - М.: Академия, 2009
3. Виноградов Г.П.: Атлетизм: теория и методика тренировки. - М.: Советский спорт, 2009
4. Локтев С.А.: Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. - М.: Советский спорт, 2010
6. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2011
7. Зеличенко; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика. Многоборье. Программа. - М.: Советский спорт, 2010
8. авт. колл.: д-р пед. наук, проф. В.Г. Никитушкин, д-р пед. наук, проф. Н.Н. Чесноков, канд. пед. наук В.Г. Бауэр; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Программа. - М.: Советский спорт, 2005
9. авт. колл.: канд. пед. наук И.Ю. Радчич, канд. пед. наук В.Б. Зеличенко, канд. пед. наук В.В. Ивочкин; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика. Прыжки. Программа. - М.: Советский спорт, 2010
10. авт. колл.: канд. пед. наук, доцент И.П. Бувеская, канд. пед. наук В.Б. Зеличенко, д-р пед. наук, проф. В.Г. Никитушкин; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика (метания). Программа. - М.: Советский спорт, 2010
11. Физическая культура. Учебник для образовательных организаций. М.Я. Виленко. - М. «Просвещение» 2014.