Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Слудская основная общеобразовательная школа»

Согласовано Утверждаю

Зам.директора по УВР Директор МБОУ «Слудская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Вокуева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_У.С.Исакова

От \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. Приказ № \_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_2018г.

**Рабочая программа**

 **«Юный спортсмен»**

 (Для учащихся 1-4 классов)

Составитель:

Амосова Анна Владимировна

Воспитатель МБОУ « Слудская ООШ»

с. Слудка 2018г

**Пояснительная записка**

Программа для занятий в тренажёрном зале в рамках дополнительного образования рассчитана для обучающихся основной и подготовительной групп здоровья. Программа предусматривает проведение практических занятий, выполнение учащимися специальными упражнениями. Все занимающиеся в кружке распределяются в группы по возрастным категориям и физической подготовленности. Для организации секционной работы дополнительного образования в тренажёрном зале должны быть – желание и заинтересованность учащихся посещать занятия. Учащиеся должны понимать, что посещают они занятия для улучшения здоровья, развития физических качеств, общения со сверстниками, получения позитивного настроения и навыков здорового образа жизни. Обучения должно начинаться только после чёткого инструктажа по технике безопасности при работе на тренажёрах и приспособлениях. Учащиеся должны понимать, что нагрузка должна быть дозированной и уметь определить её объём по физиологическим признакам.

Исходя из этого, для детей подготовительной группы здоровья нагрузка даётся более направленная на развитие или укрепление определённой группы мышц.

При подборе тренажёра, веса и нагрузки учитывается возраст, пол и уровень физической подготовленности занимающегося.

Задачи укрепление здоровья, содействие правильному физиче­скому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости решаются с каждым учащимся индивидуально. На протяжении года удельный вес физической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется правильному выполнению упражнения, правильному дыханию, то в конце учебного года рекомендуется увели­чение количества подходов и веса.

          В течение года решаются задачи тренировочной работы в группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащих­ся, а также знакомство с возможностями тренажёров, с разнообразием нагрузки на определённые группы мышц.

Каждому учащемуся в группе ставятся задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.

2. Повыше­ние уровня общей физической подготовленности.

3. Развитие специ­альных физических способностей, необходимых для дальнейшей жизни, учёбы, работы.

Занятия в группе проводится 1 раз в неделю по 45 минут.

**Цель**: Обеспечение всестороннего полноценного развития ребенка.

**Задачи**:

- укреплять здоровье обучающихся, содействовать гармоничному физическому развитию организма,

- осваивать основные двигательные навыки и умения, предусмотренные программой,

- формировать и закреплять правильную осанку при выполнении жизненно необходимых положений и движений;

- укреплять мышечно-связочный аппарат;

- формировать у обучающихся необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, пользование спортинвентарем и адаптивными наглядными пособиями).

**Особенности организации учебного процесса**

Программа рассчитана на 2018-2019 учебный год

 Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Возрастная группа: программа ориентирована на обучающихся 1-4 классов

**Планируемые результаты кружка «Юный спортсмен»**

 **Личностные результаты:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов.

**Предметные результаты**: формирование первоначальных представлений о значении ОФП для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Методы организации кружковой деятельности:**

1. словесные (рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение)
2. наглядные
3. метод расчлененного упражнения
4. метод целостного упражнения
5. метод строго-регламентированного упражнения
6. метод частично-регламентированного упражнения
7. повторный метод
8. метод активизации
9. игровой
10. соревновательный
11. круговой

**Содержание курса «Тренажерный зал»**

Программа ОФП «Юный спортсмен» для обучающихся включает четыре раздела:

- Беседа по развитию физических качеств;

- Физкультурно-оздоровительная деятельность;

- Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью;

- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

Выполнение упражнений на тренажёрах:

1. Беговая дорожка (задание на время, ускорение)
2. Велотренажёр (на время, ускорение)
3. Тренажёр «скамейка» (прыжки на скамейку со сменой ног)
4. «Лодка» (для мышц спины, выносливость)

Упражнения на ковриках и матах:

1. Упражнения для развития гибкости
2. Упражнения для развития координации

Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём:

1. мяч (1 кг.)
2. Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа
3. Гимнастическая скамейка
4. Скакалка
5. Гимнастический обруч

**Выполнение упражнений на тренажёрах:**

1.Учитывать возраст и пол

2.Физическую подготовленность

3.Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой

4.Разумно назначать количество подходов

5.Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы

6. Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

Упражнения на ковриках и матах. В этом разделе упражнения могут выполняться под музыку.

1. Для развития гибкости
2. Координации движений
3. Укрепление мышц
4. Упражнения – профилактической направленности
5. Дыхательная гимнастика
6. Основы массажа

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

Общие требования безопасности
1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся имеющие специальную медицинскую группу здоровья к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
1.6. Учитель (преподаватель, тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
1.7. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.
1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий
2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий
3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зaлa, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий
5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.
5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
5.3. Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

**Список литературы**

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2010. – 288 с.

2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: 2012. – 96 с.

3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.

4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.

5. Курысь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 2014. – 129 с.

6. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.2016. – 72 с.

7. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 2008.

8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 2015.– 72 с.

9. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 2011. – 159 с.

10. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.2013г.

**Тематическое планирование занятий в тренажёрном зале с обучающимися 1-4 классов. Занятия проводятся один раз в неделю по одному часу. ( 45 мин)**

**Преподаватель: Амосова Анна Владимировна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование разделов и тем** | **Общее****количество****часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | **Основы знаний о физической культуре и спорте.** | **3** | **3** |  |
| 1.1 | Основы здорового образа жизни | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Влияние на организм физических нагрузок | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. | 1 | 1 |  |
| 2. | **Выполнение упражнений на тренажёрах** | **12** | **1** | **11** |
| 2.1 | Беговая дорожка | 2 |  | 2 |
| 2.2 | Велотренажёр | 2 |  | 2 |
| 2.3 | Эллипсоид | 1 |  | 1 |
| 2.4 | Тренажёр «Скамейка» | 2 | 1 | 1 |
| 2.5 | Стойка для штанги | 2 |  | 2 |
| 2.6 | «Лодка»; «Пресс»  | 2 |  | 2 |
| 3.0 | **Упражнения на ковриках и матах** | 2 |  | 2 |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости | 1 |  | 1 |
| 3.2 | Упражнения для развития координации | 1 |  | 1 |
| 4.0 | **Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём** | **17** | **1** | **16** |
| 4.1 | Медицинский мяч (1 кг.) | 1 |  | 1 |
| 4.2 | Доска для измерения гибкости | 1 |  | 1 |
| 4.3 | Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа | 3 |  | 3 |
| 4.4 | Гимнастическая скамейка | 1 |  | 1 |
| 4.5 | Скакалка | 3 |  | 3 |
| 4.6 | Гимнастический обруч | **1** |  | 1 |
| 4.7 | Гантели | 3 | 1 | 2 |
| 4.8 | Гири 3-5 кг. | 3 |  | 3 |
|  | **Всего** | **34** | **5** | **29** |

**Приложение**

**1 класс**

|  |
| --- |
| Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение». |
| Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг.Игра на внимание «Запрещенное движение». |
| Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение». |
| Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки» |
| Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно». |
| Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь» |
| Комплекс ОРУ «Море волнуется – раз». |
| Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. |
| Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места. |
| Предупреждение спорт, травм на занятиях. |
| Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. |
| Игра «Салки», «Два мороза» |
| Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |
| Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. |
| Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры. |
| Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» |
| Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. |
| Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». |
| Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка». |
| Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница». |
| Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед. |
| Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед |
| Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице. |
| Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол. |
| Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом. |
| Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой. |
| Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему» |
| Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». |
| Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. |
| Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча» |
| Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель. |
| Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий». |
| Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». |

**2 класс**

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 2 класса должны иметь представление:

1. о зарождении древних Олимпийских игр;
2. о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
3. о правилах проведения закаливающих процедур;
4. об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
5. уметь:
6. определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
7. вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
8. выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
9. выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
10. выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
11. демонстрировать уровень физической подготовленности

**3 класс**

1. В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 3 класса должны:
2. иметь представление:
3. о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
4. об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
5. уметь:
6. составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
7. выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
8. составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
9. вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
10. демонстрировать уровень физической подготовленности

**4 класс**

1. В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 4 класса должны:
2. знать и иметь представление:
3. о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
4. о физической нагрузке и способах ее регулирования;
5. о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
6. уметь:
7. вести дневник самонаблюдения;
8. выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
9. подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
10. выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
11. оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
12. демонстрировать уровень физической подготовленности