

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Будинская общеобразовательная школа

«Утверждаю»

директор школы



/Бабаев А. С.

«01 » сентября 2023 г.



Рабочая программа Кружка «Спортивный»

Составитель

Маякина О. Т.

д. Будино 2023 г.

Данная рабочая образовательная программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности разработана в соответствии со статьей 9 Закона Российской Федерации «Об образовании», письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» с целью реализации внеурочной деятельности обучающихся в соответствии с новыми ФГОС.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой деятельности.

Обучающие получают возможность:

Личностные результаты :

- формирования культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развития личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирования потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- развить умение использовать знания о ценности здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- развить умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- развивать способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **смогут получить знания:**

- о значении спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- о правилах безопасного поведения во время спортивных занятий;
- о названии разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- о наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- об упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требованиях к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований ;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) ;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил.

Содержание.

Знания о физической культуре. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена, предупреждение травматизма, оказания первой медицинской помощи.

Место занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований.

Подвижные игры. Лапта. Правила игры. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол

Спортивные игры. Настольный теннис. Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт. Соревнование по круговой системе.

Гимнастика. Акробатические упражнения: перекаты, «мост», «березка», «лодочка», колесо, кувырки вперед, назад, опорные прыжки. Полоса препятствий, Эстафеты.

Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов, спуски, подъемы, торможение.

Прохождение дистанций. Эстафеты, игры.

Анализ результатов

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Теория кол-во часов	Практика кол-во часов
1.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи	2	
2.	Место занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований.	3	
3.	Подвижные игры.		10
4.	Спортивные игры. Настольный теннис.		8
5.	Гимнастика.		6
6.	Лыжная подготовка		10