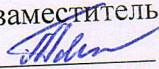


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уральская основная общеобразовательная школа Кувандыкского
городского округа Оренбургской области»

РАССМОТРЕНО
Школьное методическое
объединение

Протокол №1
от "31" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
 Тляумбетова Р.М.
Протокол № 1
от "31" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор  Кузумосев И.К.
Приказ № 4272
от "08" 08 2023 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КРУЖКА**

«Сильные. Ловкие, смелые»

для обучающихся 7–9 классов

Составитель: Катбинов А.С.
учитель физической культуры

Рабочая программа занятий спортивного кружка «Сильные, ловкие, смелые»

Пояснительная записка

Физическое воспитание – одно из основных звеньев в цепочке оздоровления учащихся. Организация внеурочной деятельности в форме спортивного кружка должна способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физических качеств, достижению оптимального уровня двигательных способностей, познанию в области физической культуры, повышению мотивации в осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. (Всё это соответствует предмету обучения физической культуры по ФГОСам второго поколения).

Целью примерной программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи внеклассной работы:

- ✓ Содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся
- ✓ Формировать и совершенствовать умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазанье, равновесии; создание правильной осанки, профилактика плоскостопия
- ✓ Развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве
- ✓ Содействовать развитию двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)
- ✓ Прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- ✓ Воспитывать нравственную культуру учащихся, желания побеждать в себе отрицательные привычки и эмоции
- ✓ Воспитывать морально-волевые качества, формировать навыки культуры поведения
- ✓ воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений; содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности
- ✓ Содействовать проявлению интересов и склонностей к занятиям спортом физическими упражнениями, подвижными играми

Планируемые результаты

Учащиеся узнают

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида
- о физических качествах и общих правилах их тестирования
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов
- о способах простейшего контроля над деятельностью скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений
- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр

Учащиеся научатся

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки
- красиво и выразительно выполнять движения всех упражнений, следить за точностью их выполнения
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой
- организованно играть и соревноваться, общаясь со сверстниками

Учащиеся сумеют продемонстрировать физические способности (скорость, силу, выносливость, координацию), соответствующие возрасту. Различные упражнения, игры, эстафеты будут способствовать укреплению здоровья, а также, совершенствованию физических качеств, достижению оптимального уровня двигательных способностей. На спортивном кружке они будут отдыхать от умственного труда, и развивать те качества, которые спланированы на уроках физической культуры:

- ❖ правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической скамейке
- ❖ метать небольшие предметы массой до 150г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места); попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек

- ❖ *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем с соблюдением правильной осанки); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;
- ❖ *В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».
- ❖ *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- ❖ самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности
- ❖ осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта
- ❖ соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий

На спортивном кружке хорошо будут продемонстрированы личностные и коммуникативные универсальные действия, которые способствуют личностному и жизненному самоопределению, развитию нравственно-этических норм. Также на этих занятиях мы увидим планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, разрешение конфликтов, управление поведением партнёра, умение полно и точно выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Материально-техническая база

Спортивный зал хорошо проветриваемый, с мягким напольным покрытием (пол – один большой спортивный мат), где дети занимаются без обуви, а это – профилактика плоскостопия, на окнах - сетки.

Гимнастическая стенка из 2-х секций

Гимнастическая скамейка

Перекладина (переносная на разные уровни высоты) для висов, подтягиваний

Обручи, мячи большие и малые резиновые, кегли, скакалки короткие и длинные, гимнастические палки, канат.

Магнитофон для музыкального сопровождения

Тематическое планирование занятий спортивного кружка «Сильные, ловкие, смелые»

Планируемые результаты							
№ п/п	Дата	Содержание занятия	Решаемая проблема	спорт. инвентарь, гимнаст. снаряды	предметные	УУД	личностные
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Знакомство с местом проведения занятий, техникой безопасности в спортивном зале, выполнение О.Р.У., подвижная игра с большими мячами «Мяч соседу».	Какие правила безопасности надо соблюдать в зале? Какими упр. и играми укрепляем здоровье?	Большие мячи	Познакомятся с Т.Б. в спорт. зале, во время игры будут учиться общаться и правильно контактировать.	Планирование сотрудничества с учител. и сверстниками, умение точно и полно выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Адекватная мотивация на занятие, коммуникативная готовность
2		Беседа о роли занятий физическими упр., требования к одежде, соблюдение гигиены. требования, ходьба с чередованием бега, О.Р.У., подвижная игра «Мяч соседу», «Ловишки»	Какие требования к одежде? Как соблюдать гигиену?	Большие мячи	Узнают о необходимости соблюдения правил гигиены, будут учиться чередовать ходьбу и бег, следя за пульсом, познакомятся с новой игрой.	Планирование сотрудничества с учител. и сверстниками, умение точно и полно выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Адекватная мотивация на занятие, коммуникативная готовность. Развитие доброжелательности, внимательности к сверстникам, честности
3		Ходьба и бег враспынную, О.Р.У., лазанье по гимнастич. стенке, висы неск. секунд, подвижная игра «Ловишки»	Какие правила соблюдать при лазанье и висах?	Гимнаст. стенка	Познакомятся с новым бегом, научатся лазать вверх по лестнице до определен. высоты, проведут висы, задержавшись несколько секунд, крепко удерживая себя.	Планирование сотрудничества, управление поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка его действий)	Воспитание смелости, развитие сопереживания, стремление прийти на помощь, формирование мотивов достижения и социального признания