

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ревякинская средняя школа»  
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании педагогического совета  
(протокол №1 от 30 августа 2018 г.,  
приказ МОУ «Ревякинская средняя  
школа» от 01.09.2018 № 49 / 7)  
Директор:  Ю.В. Истратова

Программа дополнительного образования

Кружок «Спортландия»

Срок реализации 1 год

Составитель : Михеева Т.Н.

2018-2019 уч. год

## 1. Пояснительная записка

Кружок “Спортландия” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Цель: расширить кругозор и познавательный интерес учащихся, организовывать содержательный досуг.

На занятиях спортивного кружка решаются задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основной формой работы спортивного кружка является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 34 (1 час в неделю). Возрастной состав обучающихся 10 – 14 лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа спортивного кружка составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

## 2. Результаты освоения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

### **Метапредметные результаты:**

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

### **Предметные результаты:**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Учащиеся будут знать:** - особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

### **Учащиеся будут уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

## **3. Содержание тем учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).**

### **Знания о физической культуре.**

История физической культуры. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР),

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и её показатели, двигательный навык и двигательное умение, правила освоения движений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физкультурой на формирование положительных качеств личности; правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физкультуры, требование безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды; подбор упражнений при освоении двигательных действий, план самостоятельных занятий.

Оценка эффективности занятий физической культуры. Анализ и оценка техники осваиваемого упражнения, измерение ЧСС

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития физических качеств, осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, утренней зарядки, для регулирования массы тела и коррекции фигуры.

**Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Элементы гимнастики:** передвижение в колонне. Акробатика (м): упор лёжа-упор присев-кувырок назад-стойка на лопатках-развести, свести ноги-группировка-перекат назад-упор присев-кувырок вперёд-встать; (д): кувырок вперёд – встать – «мост» из

положения стоя - поворот в упор на колено-упор присев-кувырок назад-встать.

Упражнения ОФП.

**Элементы лёгкой атлетики.** Прыжки в длину , эстафетный и кроссовый бег, метание снарядов (мяч, граната),упражнения ОФП.

**Элементы спортивных игр.** Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; с лицевой линии игроком команды и соперником; игра по правилам в пионербол.

Упражнения ОФП. Прямая верхняя подача через сетку. Игра по правилам в мини-волейбол. Упражнения ФП.

**Футбол.** Ведение мяча. Удары на точность, силу, дальность

**Лыжная подготовка.** Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом.

Преодоление склонов различной крутизны Торможение упором, плугом. Повороты махом. Преодоление естественных препятствий. Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанций. Упражнения ОФП.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Экскурсия в лес	1	
2.	Беседа «Физическая культура и спорт» Особенности зарождения физической культуры. Разучивание комплекса УГ	1	
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	
4.	Бег по маршруту. Ориентирование по карте.	1	
5.	Прыжки через яму. Метание гранат. М-20м., д-15м.	1	
6.	Общеразвивающие упражнения с партнёром.	1	
7.	Экскурсия в лес. Подвижные игры с мячом	1	
8.	Подвижные игры на спортплощадке. Соревнования.	1	
9.	Игра в «Пионербол».	1	
10.	Бег на короткие дистанции Бег на короткие дистанции	1	
11.	Эстафетный бег	1	
12.	Кросс 500 метров	1	
13.	Метание гранаты в цель на дальность Метание гранаты в цель на дальность	1	
14.	Пионербол.	1	
15.	Пионербол. Соревнование команд	1	
16.	Гимнастика. Строевые упражнения	1	
17.	Акробатические упражнения	1	
18.	Подвижные игры на спортплощадке.	1	
19.	Поход в лес на лыжах.	1	
20.	Лыжи: катание со склонов.	1	
21.	Эстафета на лыжах. Преодоление склонов различной крутизны	1	
22.	Передвижение на лыжах различными ходами.	1	
23.	Передвижение на лыжах. Торможение упором, плугом. Подвижная игра «Маршевые салки»	1	
24.	Баскетбол. Правила игры.	1	
25.	Передвижения в баскетболе.	1	
26.	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	1	
27.	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	1	

28.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.	1	
29.	Футбол. Удары на точность, силу, дальность	1	
30.	Ведение мяча.	1	
31.	Подвижные игры на спортплощадке	1	
32.	Бег по маршруту. Ориентирование по карте.	1	
33.	Прыжки через яму. Метание гранат. М-20м., д-15м.	1	
34.	Подвижные игры на спортплощадке.	1	