Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Бахтинская средняя школа»

**Образовательная учебная программа занятий на игровой перемене   
«Спорт-это жизнь» для обучаемых   
с 1 по 8 классы**(рассчитан на 2,5 часа в неделю)

Программу разработал учитель  
 физкультуры Попов А.В.

2022-2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Достижение этой цели обеспечивается решением связанных задач, направленных на:**  
- укрепление здоровья содействие нормальному физическому развитию;  
- развитие двигательных способностей;  
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;  
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;  
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов личности.

В программе кружка представлен материал, способствующий расширению знаний об избранных видах спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

**СТРУКТУРА РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КРУЖКА СОДЕРЖИТ ЧЕТЫРЕ БЛОКА:**

1. Личностно – ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием.

2. Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с обучаемыми школы.

3. Знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе (т. е. знание физкультурно-оздоровительной этики).

4. Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. как знания, полученные на занятиях кружка, преобразуются в жизнедеятельности индивида.

Тактические действия различных игр таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровая деятельность детей способствует не только физическому, но и нравственному воспитанию, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.  
  
В результате работы спортивного кружка ученик должен

**ЗНАТЬ:**  
\*роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания физической функции человека;  
\*положительное влияние занятий спортивными играми с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

**УМЕТЬ:**  
\*выполнять приёмы командных заданий из спортивных игр с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и возраста обучаемых;

\*выполнять технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

\*использовать приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИОБРЕТЁННЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:**

\*выполнять физкультурно-оздоровительные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приёмов в различных видах спорта;

\*применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

\*уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

\*демонстрировать здоровый образ жизни.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КРУЖКА:**

**СЕНТЯБРЬ.**  
1.Техника безопасности, правила поведения и предупреждение травматизма в работе спортивного кружка.   
2.Правовые основы физической культуры и спорта. Обучение движениям и развитие двигательных способностей.  
3.Работа со скакалкой, обручами, броски и ловля мяча. По желанию и 1 и 2 классы.   
4.Игры в спортзале: «Пионербол», «Картошка», «Бадминтон».

**ОКТЯБРЬ.**  
1. Основные формы и виды физических упражнений. Мини- футбол.   
2. Совершенствование техники прыжков на скакалке.  
3. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий.  
4. Игры в спортзале: «Фигура замри», «Картошка», «Пионербол».

**НОЯБРЬ.**  
1.Обучение стрельбе и сдача группами ГТО нормативов.   
2. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Игры в спортзале.   
3. Эстафеты с передачами мяча, игры с борьбой за мяч.

**ДЕКАБРЬ.**  
1. Спортивные игры «Красное - Зелёное», «Барьеристы».   
2. От игры – к спорту! (игры-эстафеты «Проворный мотальщик», «Переправа с обручами»).   
3. Сдача группами ГТО нормативов.

**ЯНВАРЬ. (Скорректировать)**  
1.Телосложение и характеристика его основных типов. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. (1 час)  
2. На крыльях Олимпиады (игровые состязания). (2 часа)  
3.Способы регулирования массы тела человека. Мини-футбол. (1 час)

**ФЕВРАЛЬ.**  
1. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. «Лыжня зовёт!»(1час)  
2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (ритмическая гимнастика, шейпинг, системы аэробики, тренажёры и тренажёрные устройства).(1 час)  
3.Олимпийские игры древности. (1 час)  
4. Спортивно-развлекательная программа «А ну-ка, мальчики!» (1час)

**МАРТ.**  
1. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Совершенствование тактики игры в баскетбол. (1 час)  
2. Зимние олимпийские виды спорта. Совершенствование тактики защитных действий в баскетболе. (1 час)  
3.Спортивно-развлекательная программа «А ну-ка, девочки!» (1 час)

**АПРЕЛЬ.**  
1.Упражнения для развития выносливости. Совершенствование техники защитных действий в волейболе. (1 час)  
2.Развитие скоростно-силовых способностей и физических качеств. Совершенствование тактики игры в волейбол. (1 час)  
3.Праздник русских народных игр. (2 часа)

**МАЙ.**  
1. Кроссовый вариант утренней гигиенической гимнастики. Игра в футбол. (1 час)  
2. Круговая тренировка для развития координационных способностей. Оздоровительный бег.(1 час)  
3.Летние Олимпийские виды спорта. Летние Олимпиады. Футбол (мальчики), эстафеты (девочки). (1 час)

Программа кружка включает не только вопросы физического, но и духовного развития. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он научился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров