

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ордынского района
Новосибирской области-Новокузьминская основная общеобразовательная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по кружку «Я и мое здоровье» для 5-9 классов
Лушниковой Светланы Сергеевны
учителя физической культуры
1 квалификационной категории
на 2020-2021 учебный год

Программа
Спортивного кружка
«Я и мое здоровье»

Класс: 5-9

Количество часов

Всего 34 час.; в неделю 1 час

Автор Лушникова С.С.

1.Пояснительная записка

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами, в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура как совокупность специфических духовных и материальных ценностей, в том числе и система физического воспитания.

В основе программы лежит идея развития личности ребенка, физического воспитания, туристической подготовки, координации движений

Данная программа ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для реализации и адаптации детей, создание живой атмосферы, помогающей развитию и воспитанию ребенка.

Данная программа составлена на основе учебной программы по предмету «физкультура» с учетом индивидуальных особенностей группы, возрастных категорий и интересов учащихся.

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

Задачи:

в воспитании: воспитание духовно - нравственной личности, воспитание культуры человека, чувства коллективизма, чувства прекрасного, воспитание навыка здорового образа жизни.

в обучении: обучение правилам игры как широко известных, так и малознакомых, настольных и подвижных игр

в развитии: расширение кругозора учащихся, повышение эмоциональной культуры, культуры мышления. Развитие логического мышления.

Возраст: в спортивной секции «Я и мое здоровье» занимаются дети от 11 до 16 лет.

Режим работы: продолжительность занятий 45 минут раз в неделю.

Количество детей в группе: 10 чел.

2. Программа.

Учебно - тематический план:

Тема	Кол-во час
Туристическая подготовка	2
<i>Подготовка к спортивному соревнованию «День здоровья» Общие сведения.</i>	1
<i>Бег по маршруту. Ориентирование по карте. Стрельба по мишеням из пневматической винтовки.</i>	4
<i>Лазанье по натянутому канату</i>	1
<i>Прыжки через яму. Метание гранат. М-20м., д-15м.</i>	1
Спортивные игры	20
<i>Футбол. Повторение правил игры. Игра.</i>	2

<i>Футбол. Соревнование команд.</i>	6
<i>Баскетбол. Повторение правил игры. Игра. Соревнование команд</i>	4
<i>Пионербол. Правила игры. Игра.</i>	6
<i>Пионербол. Соревнование команд</i>	2
<i>Волейбол. Общие сведения. Правила игры. Соревнование команд.</i>	6
<i>Подвижные игры на спортплощадке. Соревнования.</i>	2
<i>Прыжки в высоту через планку</i>	2
Гимнастика с основами акробатики	3
<i>Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырок назад в стойку на одно колено.</i>	1
<i>Обучение кувыркам через препятствие: с опорой на руки, без опоры, с мячом.</i>	2
<u>Лыжные гонки</u>	10
<i>Поход в лес. Прокладка трассы.</i>	2
<i>Лыжи: катание со склонов.</i>	2
<i>Передвижение на лыжах. Торможение упором, плугом. Подвижная игра «Маршевые салки»</i>	2
<i>Соревнование лыжников школы. Подвижная игра «Трудная дорога»</i>	2
<i>Лыжи: преодоление склонов различной крутизны</i>	1
<i>Лыжи: катание с горы.</i>	4
<i>Поход в лес на вышку.</i>	2
<i>Лыжи: катание со склонов.</i>	2
<i>Прокладка трассы.</i>	2
<i>Лыжи: катание с горы.</i>	2
<i>Поход в лес</i>	1

Тематическое планирование

№	Тема
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Экскурсия в лес Подготовка к спортивному соревнованию «День здоровья» Общие сведения..
2	<i>Бег по маршруту. Ориентирование по карте. Стрельба по мишеням из пневматической винтовки.</i>
3	<i>Лазанье по натянутому канату. Прыжки через яму. Метание гранат. М-20м., д-15м.</i>
4	<i>Бег по пересеченной местности. Ориентирование по карте. Стрельба по мишеням из пневматической винтовки.</i>
5	<i>Поход в лес</i>
6	<i>Футбол. Повторение правил игры. Игра. Соревнование команд.</i>
7	<i>Футбол. Соревнование команд.</i>
8	<i>Подвижные игры на спортплощадке. Соревнования.</i>
9	<i>Подвижные игры на спортплощадке. Эстафета.</i>
10	<i>Экскурсия в лес. Подвижные игры с мячом</i>
11	<i>Пионербол. Правила игры. Игра.</i>
12	<i>Пионербол. Соревнование команд</i>
13	<i>Пионербол. Соревнование команд</i>
14	<i>Пионербол</i>

15	<i>Пионербол</i>
16	<i>Прыжки в высоту через планку. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырок назад в стойку на одно колено.</i>
17	<i>Прыжки в высоту через планку. Обучение кувыркам через препятствие: с опорой на руки, без опоры, с мячом.</i>
18	<i>Кувырки через препятствие: с опорой на руки, без опоры, с мячом.</i>
19	<i>Поход в лес на лыжах. Прокладка трассы.</i>
20	<i>Лыжи: катание со склонов.</i>
21	<i>Передвижение на лыжах. Торможение упором, плугом. Подвижная игра «Маршевые салки»</i>
22	<i>Эстафета на лыжах. Преодоление склонов различной крутизны</i>
23	<i>Соревнование лыжников школы. Подвижная игра «Трудная дорога»</i>
24	<i>Лыжи: преодоление склонов различной крутизны</i>
25	<i>Лыжи: катание с горы.</i>
26	<i>Поход в лес на вышку.</i>
27	<i>Лыжи: катание с горы.</i>
28	<i>Прокладка трассы.</i>
29	<i>Лыжи: катание с горы.</i>
30	<i>Баскетбол: двухсторонняя игра</i>
31	<i>Баскетбол: двухсторонняя игра</i>
32	<i>Волейбол. Соревнование команд.</i>
33	<i>Волейбол. Соревнование команд.</i>
34	<i>Волейбол. Соревнование команд.</i>
35	<i>Поход в лес.</i>