Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 34» города Смоленска

(МБОУ «СШ № 34»)

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

Руководитель ШМО Заместитель директора Директор «МБОУ «СШ № 34»

\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Моисеенкова/ МБОУ «СШ № 34» \_\_\_\_\_\_/С.В. Подшивалова/

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_/А.В. Медведева/ Ф.И.О.

Протокол № 1 Ф.И.О. Приказ № 1

От «30» августа 2018г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_2018г. От «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружок «Юный спартианец»

Учителя физической культуры

Головкиной О.Е.

Смоленск

2018

**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;

- обучение жизненно важным умениям и навыкам;

- 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;

- приобретение необходимых знаний по олимпийскому движению;

- формирование эстетических вкусов и потребностей.

В программе кружка представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях, о истории физической культуры и спорта и истории олимпийских игр.

**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 членами кружка, класса, 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.

5. Знания в области эстетических ценностей.

Технические приёмы, 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 соответствии с общими направлениями работы спортивного кружка по комплексной программе физкультурно – оздоровительной деятельности выделяются следующие задачи:

- овладение упражнениями, способствующими профилактике заболеваний сердечно – сосудистой системы, дыхательных путей, простудных заболеваний. А также овладение элементарными навыками психической саморегуляции;

- развитие основных двигательных способностей: быстроты движений, координации. Общей выносливости, мышечной силы и гибкости;

- овладении навыками организации и проведения игр и упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой;

- формирование двигательной культуры.

В результате работы спортивного кружка учении должен

**ЗНАТЬ:**

\*роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

\*положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

\*эстетические основы спортивных традиций, вкусов, манер.

**УМЕТЬ:**

\*выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

\*выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико – тактические действия в спортивных играх и упражнениях с прикладной направленностью;

\*использовать приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.

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

\*выполнять физкультурно – оздоровительные и тренировочные 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 для формирования двигательной культуры;

\*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. Силовые упражнения. История ФКиС, олимпийских игр древности. (2часа)

2. История олимпийских игр (возрождение). «Русская лапта». Эстафеты. (1 час)

3. Развитие пластичности. Обучение изяществу манер, лёгкости движений. (1 час)

**ОКТЯБРЬ.**

1. История олимпийских игр. Техника бега на длинные дистанции. Спарта: программа спартианских игр, традиции, история возникновения спартианских игр. (2 часа)

2. Малые олимпийские игры. Эстафеты с передачами мяча,подвижные игры с борьбой за мяч. (1 час)

3. Музыкально – ритмические движения. (1час)

**НОЯБРЬ.**

1. История олимпийского движения. Тесты ОФП. (2 часа)

2. Мини – футбол. Эстафеты. (1 час)

3. Формирование эстетических вкусов (совершенствование формирования телосложения). (1 час)

**ДЕКАБРЬ.**

1. История летних олимпийских игр. Спартианское движение (основатель). Круговая тренировка с элементами кроссфита. (2 часа)

2. На крыльях Олимпиады (игровые состязания). (1 час)

3. Танцевальные упражнения. (1 час)

**ЯНВАРЬ.**

1. История летних олимпийских игр. Современные спортивно – оздоровительные системы (шейпинг, ритмическая гимнастика, аэробика, фитнесс и другие). Занятия на тренажёрах. (2 часа)

2. Чемпионат мира по футболу – 2018 г. (обзор). Мини – футбол. Технические приёмы с футбольным мячом. (1 час)

3. Развитие пластичности. (1 час)

**ФЕВРАЛЬ.**

1. История зимних олимпийских игр. Развитие двигательных качеств. (2 часа)

2. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. (1 час)

3. Совершенствование манер. Ознакомление со спортивными традициями. (1 час)

**МАРТ.**

1. История зимних олимпийских игр. Комбинирование эстафеты. Двигательные тесты. (2 часа)

2. Ритмика. (2 часа)

**АПРЕЛЬ.**

1. Всемирный День здоровья. Круговая тренировка. (1 час)

2. Футбол (подготовка к кубку губернатора). Футбол, как спортивное зрелище. (2 часа)

3. Кроссовая подготовка. (1 час)

**МАЙ.**

1. Ритмика (выполнение упражнений под музыку). (1 час)

2. Народные игры. Краткая история, традиции. (3 часа)

Программа кружка включает не только вопросы физического, но и эстетического 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, ориентировался на создание эстетических ценностей, стремился к всестороннему развитию.

Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.