

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ № 7
г.Петров Вал
С.Л.Щепелина
Приказ от 18.05.2022 г. № 86

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №7 Г. ПЕТРОВ ВАЛ
КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рабочая программа по дополнительному образованию
на 2022- 2023 уч.год
«Витязь»**

2022 г.

Спортивный клуб «ВИТЯЗЬ»

Пояснительная записка

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «ОФП» в образовательный процесс.

Цель программы:

- общее физическое развитие учащихся; укрепление здоровья и закаливание;
- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ, инструкторских навыков

Задачи:

1. развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой; овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;

2. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в соревновательной деятельности;

3. физическое развитие обучающихся, активное включение их в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.

Программа кружка предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, врачебному контролю и самоконтролю, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения; основной, в которой выполняются упражнения из разных разделов программы (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры); заключительной, где подводятся итоги занятия и объявляется домашнее задание.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями.

Спортивные соревнования в кружке проводятся в соответствии с планом школьных и районных соревнований.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой и судейства соревнований.

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и

сформировать представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Программа предусматривает 17 часов , 1 раз в 2 недели .

В процессе занятий по программе обучающийся должен:

- овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- уметь использовать знания в соревновательной деятельности;
- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. В результате занятий должны быть развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также достигнуты личностные результаты: способность к саморазвитию и самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

Способом проверки общей физической подготовки учащихся станет ежегодный мониторинг физического развития школьников, школьные и районные соревнования.

План
работы СК «Витязь» МКОУ СШ №7 г. Петров Вал в 2022-2023 уч. году

№ П/П	Наименование	класс	дата	ответственные
1	Отчет за предыдущий год, планирование на новый учебный год.		сентябрь	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
2	Сдача норм ВФСК ГТО (бег, прыжки, метания)	5-11 кл	сентябрь	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
3	Первенство школы по л/а многоборью	5-8 кл	октябрь	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
4	Первенство школы по футболу	5-6, 7-8, 9-11 кл	октябрь	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
5	Весёлые старты «мы в школе»	1 кл	ноябрь	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
6	Шахматно-шашечный турнир	5-11кл	ноябрь	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
7	Сдача норм ВФСК ГТО (сила, гибкость, стрельба, спортивные игры)	5-11 кл	декабрь	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
8	Весёлые старты с элементами акробатики	5-6 кл	декабрь	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
9	Первенство школы по баскетболу	8-11 кл	январь	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
10	Спортивные соревнования «БИАТЛОН»	10-11кл	январь	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
11	Весёлые старты «Зимние забавы»	5-6 кл	февраль	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
12	Первенство школы по волейболу	8-11 кл	февраль	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
13	Соревнования по волейболу ученики-учителя-родители (женщины)	+++	март	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
14	Первенство школы по баскетболу	5-7 кл	март	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
15	Первенство школы по лёгкой атлетике	5-11кл	апрель	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
16	Сдача норм ВФСК ГТО	2-4 кл	апрель	Гармашова Д.В. СК «Витязь»
17	Фестиваль русских народных игр и забав	2-4 кл	май	Гармашова Д.В. СК «Витязь»