

МБОУ «Гамская основная общеобразовательная школа»

Программа и план работы школьного

спортивного клуба «Йиркап»

Пояснительная записка

Рабочая программа школьного спортивного клуба «Йиркап» по спортивно - оздоровительному направлению в 1 - 9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и разработана на основе рабочей программы по физической культуре с 1 – 9. Предметная линия учебников Автор :В. И. Лях , М. Я. Виленского – М., Просвещение. 2016 г.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часов в год. Возраст учащихся 7-15 лет.

Здоровье детей, подростков, молодежи – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной связи с потенциалом здоровья подрастающего поколения. По мнению большинства исследователей данной проблемы, ситуация в современной России вызывает большую тревогу.

Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья детей и молодежи регламентируются следующими нормативными документами: ФЗ «Об образовании», Семейным кодексом РФ, «Основами законодательства РФ об охране здоровья граждан.

В жизни современного общества наблюдаются негативные явления: распространение алкоголизма, наркомании, табакокурения в среде взрослого населения, снижается возраст приобщения детей и подростков к вредным привычкам. Малоподвижный образ жизни и детей и родителей, игнорирование элементарных правил гигиены, низкий процент детей, находящихся на грудном вскармливании, неправильное питание, неумение организовать свой режим дня, недостаток положительных эмоций – все это не способствует укреплению здоровья учащихся.

Складывается противоречивая ситуация – с одной стороны обществу нужны не только грамотные, но и здоровые люди, а социальные привычки и стереотипы, сложившиеся в последние годы, препятствуют сохранению и укреплению здоровья.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

В школе проводятся общешкольные спортивные и оздоровительные мероприятия. В план работы школы включены ежегодные общешкольные Дни здоровья, спортивные соревнования по легкой атлетике, лыжные гонки, шахматы, пулевая стрельба. В конце года, определяются победители школьных конкурсов «Самый спортивный класс» и «Спортсмен года». Традиционным стало проведение в школе спортивных мероприятий: «Весёлые старты», «Зарница», Кросс Нации, лыжные гонки, турслет, Гамса вермасьомьяс, Смотр строя и песни и иных мероприятий, посвященных пропаганде здорового образа жизни.

Учащиеся принимают участие в муниципальных спортивных мероприятиях, межрайонных, где показывают хорошие результаты. Ежегодно организуется внеклассная работа по физической культуре, идет подготовка к соревнованиям районного уровня участие в спартакиаде школьников. Осуществляется работа в ДЮСШ по лыжным гонкам. В рамках деятельности лагеря с дневным пребыванием организуется спортивная работа.

Цель: Средствами физической культуры способствовать укреплению здоровья детей и подростков.

Задачи:

- Активное содействие физическому, гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся, внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь.
- Организация занятий в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности.
- Проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
- Проведение работы по физической реабилитации учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
- Поощрение учащихся, добившихся высоких результатов в физкультурно-спортивной работе.
- Осуществление профилактики асоциального поведения учащихся средствами физической культуры.
- Организация взаимодействия с другими образовательными учреждениями, учреждениями физической культуры и спорта, общественными организациями.

Планируемые результаты освоения обучающимися

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

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Направления деятельности спортивного клуба:

1. Учебно-методическая работа в области физического воспитания
2. Спортивно-массовая работа
3. Просветительская деятельность
4. Работа с мотивированными и талантливыми детьми

Содержание программы

Физическая культура как область знаний

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий

Подготовка к занятиям (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения и комбинации. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Соревнования по лыжным гонкам. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Пулевая стрельба, шахматы. Теннис.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висях и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

План включает в себя основные направления развития спортивно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.

№	тема	количество часов	основные формы организации	основные виды деятельности
1	1 Легкая атлетика. ЗОЖ. Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	Беседа.	Знать историю и развитие легкой атлетики. атлетики. Соблюдать технику безопасности.
2	Туризм. Техника безопасности. Туристические навыки	2	соревнование	уметь проходить туристическую полосу.
3	Бег на длинные дистанции	1	соревнование	Знать правила соревнований. Уметь использовать технику бега на длинные дистанции.
4	Нормы ГТО	1	Соревнования по сдаче нормативов ГТО	Выполнять нормы ГТО
5	веселые старты	1	игра	Знать правила
6	подвижные игры	1	игра	знать и уметь играть.
7	нормативы ГТО	1	Соревнования	выполнять нормативы ГТО
8	спортивные игры	1	игры	знать правила спортивных игр уметь использовать во время игр.
9	Пулевая стрельба Техника безопасности	1	Соревнования по пулевой	Соблюдать ТБ по стрельбе.

			стрельба. Беседа.	
10	Всероссийская олимпиада школьников	1	беседа.	выполнять тестовые и практические задания
11	лыжная подготовка Техника безопасности Подготовка к соревнованию	2	беседа.	Соблюдать технику безопасности и бережное отношение к природе, к инвентарю. Применять на дистанции изученные лыжные ходы.
12	спортивные игры	1	игры	знать правила спортивных игр уметь использовать во время игр.
13	подвижные игры	1	игра	знать и уметь играть.
14	лыжная подготовка Техника безопасности	2	соревнования беседа.	Соблюдать технику безопасности. Знать правила соревнований.
15	Подготовка к соревнованию и участие. спортивные игры и подвижные игры	1	игра	знать правила спортивных игр уметь использовать во время игр.
16	Пулевая стрельба Техника безопасности. Подготовка к соревнованию по стрельбе.	4	Соревнования по пулевой стрельбе. Беседа.	Соблюдать ТБ по стрельбе. Знать правила соревнований.
17	Полиатлон. Техника безопасности. Подготовка к соревнованию по полиатлону.	2	соревнования	Соблюдать ТБ по стрельбе. Знать правила соревнований.
18	Акция «Мы за Здоровый образ жизни»	1	соревнования	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.
19	Лыжня России	1	соревнования	Соблюдать технику безопасности и бережное отношение к природе, к инвентарю. Применять изученные лыжные ходы.
20	игра «Зарница» Подготовка к соревнованию	1	игра	уметь проходить полосу.

21	Удальцы-молодцы	1	игра	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений
22	День здоровья Спортивный праздник «Спорт любить – здоровым быть!»	1	соревнования	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.
23	Подвижные и спортивные игры	1	игры	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
24	Шахматы	1	соревнования	Умение играть. Знать правила
25	Настольный теннис	1	соревнования	Умение играть. Знать правила
26	Легкоатлетический пробег. Техника безопасности. Бег на длинные дистанции	1	соревнования	Соблюдать технику безопасности. Знать правила соревнований. Уметь использовать технику бега на длинные дистанции
27	Безопасное колесо	1	соревнования	Знать правила

	Техника безопасности.			соревнований и ПДД. Уметь проходить дистанцию на велосипеде.
--	-----------------------	--	--	---