

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Надейковичская средняя школа имени И.П.Гоманкова»

Рассмотрена на
заседании ШМО

Протокол № 1

от 29.08.2024

Принята на
заседании
педагогического
совета.

Протокол № 1

от 30.08.2024.

Утверждена приказом МБОУ

Надейковичская СШ имени
И.П.Гоманкова № 115

от 30.08.2024.

Директор И.В.Магон И.В.Магон



Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Путь
чемпиона»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Составитель: **Филимонов Евгений Иванович,**

педагог дополнительного образования

д. Надейковичи

2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность образовательной программы:

Естественно-научная

Актуальность

Актуальность данной программы объясняет, что кружки спортивной деятельности всегда имели популярность среди детей, возможность проявить свои спортивные способности. Задачи педагога - относится к спортивным играм не только как к забаве, но и как к средству развитию здорового образа жизни. Во время спортивных игр руководитель должен учитывать психологию детей, так как дети имеют различные способности и темперамент свойственный только ему. Работа с детьми в кружке «Путь чемпиона» должна способствовать развитию физических данных ребенка. Занимаясь в кружке, учащиеся развивают умения навыки и способности преодолевают физические нагрузки.

Цель программы «Путь чемпиона» - содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Программа кружка содержит теоретическую и практическую часть. На занятиях ребята знакомятся с историей различных видов спорта, с выдающимися спортивными командами и спортсменами, с различными подвижными играми.

Задачи:

- формирование в сознании учащихся понимания того, что спорт необходим каждому человеку;
- - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;

Программа кружка называется «Путь чемпиона».

Данная программа рассчитана на учащихся 5-10х классов.

Программа рассчитана на 153 часа, 4,5 часа в неделю, 68 занятий в год.

Программа предполагает проведение практических и теоретических занятий, для реализации данной программы используются такие **методы** работы, как беседа, анализ и метод упражнения. Практическая работа включает в себя спортивные игры (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и элементы единоборств). Обстановка и спортивный настрой помогают в учебном процессе, способствуя трудовому и спортивному успеху.

К основным **формам работы** можно отнести: практические занятия.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные УУД:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- уметь выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Регулятивные УУД:

- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определённому алгоритму.

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы коллектива и руководителя кружка.

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в группе.

Предметными результатами освоения курса являются следующие умения:

-укрепить здоровье с соблюдением техники безопасности;

-организовать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

Особые условия: программа внеурочной деятельности предусматривает наряду с изучением теоретического материала и проведение практических занятий.

Учебный план

Название раздела	<u>Количество часов</u>
Введение. План работы и техника безопасности на практических занятиях (в процессе занятий).	в процессе занятий
Основы знаний «Путь чемпиона».	9
Легкая атлетика – помогает развитию выносливости.	29
Гимнастика – способствует развитию гибкости.	25
Лыжная подготовка – способствует закаливанию характера человека.	18
Элементы единоборств – помогают человеку развиваться разносторонне.	27
Волейбол – спортивная игра, развивающая у человека прыгучесть.	45
Итог	153

Содержание учебного плана

Введение. План работы и техника безопасности на практических занятиях (в процессе занятий).

Раздел 1. Основы знаний «Путь чемпиона» (9ч).

1. Режим дня. Рацион питания. Профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
2. Здоровье и здоровый образ жизни.
3. История современных Олимпийских игр.
4. Победители и призеры Олимпийских игр из России и СССР.

Раздел 2. Легкая атлетика – помогает развитию выносливости (29ч).

1. История развития лёгкой атлетике в России.
2. Правила проведение соревнований по лёгкой атлетике.
3. *Лёгкая атлетика* - (Прыжок в длину с разбега, бег 100м, бег 1000м, бег 2000м, метание гранаты, толкание ядра).

Раздел 3. Гимнастика – способствует развитию гибкости (25ч).

1. История развития гимнастики в России.
2. Правила проведение соревнований по гимнастики.
3. *Гимнастика* – (упражнения на низкой и высокой перекладине, передвижение по гимнастическому бревну, упражнение на брусьях, выполнение нескольких гимнастических упражнений слитно).

Раздел 4. Лыжная подготовка – способствует закаливанию характера человека (18ч).

1. История развития лыжного спорта в мире.
2. Правила проведение соревнований по лыжным гонкам.
3. *Лыжная подготовка* – Передвижение на лыжах попеременными ходами; передвижение на лыжах одновременными ходами, преодоление подъемов, прохождение дистанции 1км, прохождение дистанции 2км, эстафеты на лыжах.

Раздел 5. Элементы единоборств – помогают человеку развиваться разносторонне (27ч).

1. История развития борьбы в России.
2. Правила проведения соревнований по борьбе.
3. *Элементы единоборств* – (Приёмы самообороны, приёмы борьбы лёжа; приёмы борьбы стоя, приёмы само страховки при падении на спину, учебная схватка).

Раздел 6. Волейбол – спортивная игра, развивающая у человека прыгучесть (45ч).

1. История развития волейбола в России.
2. Правила проведения соревнований по волейболу.
3. *Волейбол* - (Передача мяча сверху, передача мяча снизу, подача мяча и её разновидности, нападающий удар, тактические комбинации в волейболе, учебная игра).

Методическое обеспечение:

Информационно-коммуникативные средства обучения

1. Компьютер
2. Мультимедийный проектор

Техническое оснащение:

1. Секундамер.
2. Свисток.

Инвентарь и оборудование:

Мячи (футбольные, волейбольные,), флажки, скакалки, обручи, скамейки, вело-тренажеры, гантели(1-3кг), маты, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжи, гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина.

Список литературы:

- 1.Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 192 с.
- 2.Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2022. 312 с.
- 3.Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2022. 328 с.
4. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2021г.
5. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 10-11 класса. Москва «Просвещение» 2019г.