Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Новлянская основная общеобразовательная школа
Заволжского муниципального района Ивановской области

Рассмотрено. Протокол № от «29» 08. 2023 г. Руководитель МО классных руководителей: _____ Шершнева О.В.	Согласовано. Заместитель директора по УВР: _____ Шершнева О.В	Утверждаю. Директор школы _____ Смирнова Л.В. Приказ № 116 от 29.08.2023

Смирнова-Людмила_Вячеславовна

Подписано цифровой подписью: Смирнова-Людмила_Вячеславовна
Дата: 2024.10.13 17:04:02 +03'00'

Программа дополнительного образования
спортивно-оздоровительной направленности
«Юниор»

Уровень обучения – основное общее образование

Срок реализации программы – 1 года.

Составитель программы:
Шершнева О.В.

2023

I. Планируемые результаты обучающихся:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Программа «Юниор» ориентирована на формирование физически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

- ***личностные результаты*** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- ***метапредметные результаты*** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.
- ***предметные результаты*** – качественное выполнение физических упражнений, развитие силы, быстроты, ловкости.

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддерживания достойного внешнего вида;

- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-организовывать и проводить самостоятельные занятия;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

II. Содержание рабочей программы дополнительного образования по физической культуре «Юниор»

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

-развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность

В разделы включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на занятиях не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию дротиков, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Кроме того, занятия включают весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Занятия формируют двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.

5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

6.Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По мере прохождения программы проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м., прыжки в длину , подтягивание, отжимание. Челночный бег.

Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

III. Учебно – тематическое планирование кружка «Юниор» для 5-9 классов

№	Разделы	Рабочая программа
1.1	**Основы знаний**	В процессе уроков
1.2	**Спортивные игры**	**7**
1.2.1	Волейбол	2
1.2.2	Баскетбол	2
1.2.3	Футбол	3
1.3	**Гимнастика с элементами акробатики**	**7**
1.3.1	Строевые упражнения	1
1.3.2	ОРУ с предметами и без предметов	2
1.3.3	Висы и упоры	1
1.3.4	Опорные прыжки	1
1.3.4	Акробатические упражнения	1
1.3.6	Лазание	1
1.4	**Лёгкая атлетика**	**7**
1.4.1	Бег:	
	а) спринтерский бег;	1
	б) длительный бег.	1
1.4.2	Прыжки:	
	а) в высоту с разбега;	1
	б) в длину с разбега.	2
1.4.3	Метания	2
1.5	**Лыжная подготовка**	**7**
1.5.1	Бег по пересеченной местности	3
1.5.1	Бег с преодолением препятствий	4

1.6	**Теннис**	**7**
1.6.1 1.6.2. 1.6.3.	Упражнения на быстроту реакции Игра в парах Соревнования по теннису	2 3 2
	Всего	**35**

6.Список используемой учебно-методической литературы

1. Учебник « Физическая культура» 5-6-7 класс М.Я. Виленский, Москва Просвещение 2010год.
2. Журнал «Физическая культура в школе».