

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ордынского района  
Новосибирской области-Новокузьминская основная общеобразовательная школа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по кружку «Я и мое здоровье» для 5-9 классов  
Лушниковой Светланы Сергеевны  
учителя физической культуры  
1 квалификационной категории  
на 2020-2021 учебный год

Программа  
Спортивного кружка  
**«Я и мое здоровье»**

Класс: 5-9

Количество часов

Всего 34 час.; в неделю 1 час

**Автор Лушникова С.С.**

# 1.Пояснительная записка

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами, в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура как совокупность специфических духовных и материальных ценностей, в том числе и система физического воспитания.

В основе программы лежит идея развития личности ребенка, физического воспитания, туристической подготовки, координации движений

Данная программа ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для реализации и адаптации детей, создание живой атмосферы, помогающей развитию и воспитанию ребенка.

Данная программа составлена на основе учебной программы по предмету «физкультура» с учетом индивидуальных особенностей группы, возрастных категорий и интересов учащихся.

Цель: расширить кругозор и познавательный интерес учащихся, организовывать содержательный досуг.

## Задачи:

*в воспитании:* воспитание духовно - нравственной личности, воспитание культуры человека, чувства коллективизма, чувства прекрасного, воспитание навыка здорового образа жизни.

*в обучении:* обучение правилам игры как широко известных, так и малознакомых, настольных и подвижных игр

*в развитии:* расширение кругозора учащихся, повышение эмоциональной культуры, культуры мышления. Развитие логического мышления.

Возраст: в спортивной секции «Я и мое здоровье» занимаются дети от 11 до 16 лет.

Режим работы: продолжительность занятий 45 минут раз в неделю.

Количество детей в группе: 10 чел.

# 2. Программа.

## Учебно - тематический план:

Тема	Кол-во час
<b>Туристическая подготовка</b>	<b>2</b>
<i>Подготовка к спортивному соревнованию «День здоровья» Общие сведения.</i>	<i>1</i>
<i>Бег по маршруту. Ориентирование по карте. Стрельба по мишеням из пневматической винтовки.</i>	<i>4</i>
<i>Лазанье по натянутому канату</i>	<i>1</i>
<i>Прыжки через яму. Метание гранат. М-20м., д-15м.</i>	<i>1</i>
<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>
<i>Футбол. Повторение правил игры. Игра.</i>	<i>2</i>

<i>Футбол. Соревнование команд.</i>	6
<i>Баскетбол. Повторение правил игры. Игра. Соревнование команд</i>	4
<i>Пионербол. Правила игры. Игра.</i>	6
<i>Пионербол. Соревнование команд</i>	2
<i>Волейбол. Общие сведения. Правила игры. Соревнование команд.</i>	6
<b><i>Подвижные игры на спортплощадке. Соревнования.</i></b>	<b>2</b>
<b><i>Прыжки в высоту через планку</i></b>	<b>2</b>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>3</b>
<i>Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырок назад в стойку на одно колено.</i>	1
<i>Обучение кувыркам через препятствие: с опорой на руки, без опоры, с мячом.</i>	2
<b><u>Лыжные гонки</u></b>	<b>10</b>
<i>Поход в лес. Прокладка трассы.</i>	<b>2</b>
<i>Лыжи: катание со склонов.</i>	<b>2</b>
<i>Передвижение на лыжах. Торможение упором, плугом. Подвижная игра «Маршевые салки»</i>	<b>2</b>
<i>Соревнование лыжников школы. Подвижная игра «Трудная дорога»</i>	<b>2</b>
<i>Лыжи: преодоление склонов различной крутизны</i>	<b>1</b>
<i>Лыжи: катание с горы.</i>	4
<i>Поход в лес на вышку.</i>	2
<i>Лыжи: катание со склонов.</i>	2
<i>Прокладка трассы.</i>	2
<i>Лыжи: катание с горы.</i>	2
<i>Поход в лес</i>	1

## Тематическое планирование

№	Тема
1	<b>Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Экскурсия в лес Подготовка к спортивному соревнованию «День здоровья» Общие сведения..</b>
2	<b><i>Бег по маршруту. Ориентирование по карте. Стрельба по мишеням из пневматической винтовки.</i></b>
3	<b><i>Лазанье по натянутому канату. Прыжки через яму. Метание гранат. М-20м., д-15м.</i></b>
4	<b><i>Бег по пересеченной местности. Ориентирование по карте. Стрельба по мишеням из пневматической винтовки.</i></b>
5	<b><i>Поход в лес</i></b>
6	<b><i>Футбол. Повторение правил игры. Игра. Соревнование команд.</i></b>
7	<b><i>Футбол. Соревнование команд.</i></b>
8	<b><i>Подвижные игры на спортплощадке. Соревнования.</i></b>
9	<b><i>Подвижные игры на спортплощадке. Эстафета.</i></b>
10	<b><i>Экскурсия в лес. Подвижные игры с мячом</i></b>
11	<b><i>Пионербол. Правила игры. Игра.</i></b>
12	<b><i>Пионербол. Соревнование команд</i></b>
13	<b><i>Пионербол. Соревнование команд</i></b>
14	<b><i>Пионербол</i></b>

15	<i>Пионербол</i>
16	<i>Прыжки в высоту через планку. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырок назад в стойку на одно колено.</i>
17	<i>Прыжки в высоту через планку. Обучение кувыркам через препятствие: с опорой на руки, без опоры, с мячом.</i>
18	<i>Кувырки через препятствие: с опорой на руки, без опоры, с мячом.</i>
19	<i>Поход в лес на лыжах. Прокладка трассы.</i>
20	<i>Лыжи: катание со склонов.</i>
21	<i>Передвижение на лыжах. Торможение упором, плугом. Подвижная игра «Маршевые салки»</i>
22	<i>Эстафета на лыжах. Преодоление склонов различной крутизны</i>
23	<i>Соревнование лыжников школы. Подвижная игра «Трудная дорога»</i>
24	<i>Лыжи: преодоление склонов различной крутизны</i>
25	<i>Лыжи: катание с горы.</i>
26	<i>Поход в лес на вышку.</i>
27	<i>Лыжи: катание с горы.</i>
28	<i>Прокладка трассы.</i>
29	<i>Лыжи: катание с горы.</i>
30	<i>Баскетбол: двухсторонняя игра</i>
31	<i>Баскетбол: двухсторонняя игра</i>
32	<i>Волейбол. Соревнование команд.</i>
33	<i>Волейбол. Соревнование команд.</i>
34	<i>Волейбол. Соревнование команд.</i>
35	<i>Поход в лес.</i>