

Пояснительная записка.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа кружка рассчитана на учащихся 10-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических

занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, районных и городских соревнованиях.

Цель:

1. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом

Задачи:

1. содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
2. привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
3. укрепление здоровья;
4. содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
5. укрепление опорно-двигательного аппарата;
6. содействие развитию физических качеств;
7. привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой;
8. выполнение нормативных требований по видам подготовки;
9. закаливание организма;
10. привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физической культуры,

что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Организация работы.

В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 человек,

что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и

умений, предусмотренных программой. Занятия проходят 45 минут 1 раз в неделю.

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. Так же обучающиеся должны уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно сформироваться 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. Результатом занятий является участие детей в соревнованиях, которые входят в спартакиаду.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
	Физическое совершенствование					
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1.	Гимнастика с основами акробатики	11	10	12	12	10
2.2.	Легкая атлетика	14	17	12	14	16
2.3	Спортивные игры	10	8	11	9	9
2.4	Общеразвивающие упражнения	В процессе занятий				
Всего:		35	35	35	35	35
Итого:		175				