

Аннотация

Рабочая программа спортивной секции «Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 1 класса. Целью программы является содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся, разносторонней физической и технической подготовке, закаливанию организма, приобщению их к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа-детский сад «Росток»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор [подпись] /Бурая Н.А./
Приказ № 97
от «31» августа 2017 г.



**Рабочая программа
спортивной секции
«Если хочешь быть здоров»
для 1 класса
на 2017-2018 учебный год**

РАССМОТРЕНО
на заседании
ШМО учителей начальных классов
культуры
Протокол № 1
от «28» августа 2017 г.

Составитель:
Думбровская А.С.,
учитель физической

п. Тепличный
2017 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 1 класса.

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся, приобщению их к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовке, укреплению здоровья, закаливанию организма.
2. Воспитание общей выносливости, ловкости, быстроты, развитие гибкости и подвижности в суставах.
3. Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

2. Планируемые результаты обучения:

Обучающиеся научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- регулировать степень внимания и мышечного напряжения в любой игровой ситуации;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- находить выход из критического положения;
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

Обучающиеся должны знать:

- историю Олимпийского движения, историю зарождения спорта в России и других странах;
- способы и особенности движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закалывающих процедур, профилактику нарушения осанки;
- причины травматизма и правила его предупреждения.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий в играх;
- повышение физической подготовленности, накопление двигательного опыта, знаний о подвижных играх и способах осуществления на практике.
- уметь слушать и вступать в диалог.

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, истории Олимпийского движения, истории зарождения спорта в России и других странах;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение обучающихся применять игры самостоятельно.

Теоретические занятия, темы:

- 1.История Олимпийского движения. Краткие сведения.
2. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль.
- 3.Места занятий, оборудование и инвентарь.
- 4.Основы техники видов спорта.
- 5.Правила соблюдения техники безопасности на занятиях.
6. Режим дня. Здоровый образ жизни.

Практические занятия.

- 1.Подвижные игры.
- 2.Спортивные игры.
- 3.Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.

3. Содержание программы

№п\п	Тема раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	
	История Олимпийского движения. Краткие сведения	1ч.
	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	1ч.
	Места занятий, оборудование и инвентарь	1ч.

	Основы техники видов спорта	1ч.
	Правила соблюдения техники безопасности на занятиях	1ч.
	Режим дня. Здоровый образ жизни	1ч.
2.	Практические занятия	
	Подвижные игры.	10ч.
	Спортивные игры.	6ч.
3.	Общая физическая подготовка	
	Прыжки на скакалке.	5ч.
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	8ч.
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	4ч.
	ОРУ с предметами и без.	3ч.
	Эстафеты.	10ч.
4.	Специальная физическая подготовка.	
	Специальные беговые упражнения.	5ч.
	Бег на короткие отрезки.	5ч.
	Кроссовый бег.	3ч.
	Прыжки в длину	3ч.
	Итого часов:	68

**Календарно-тематическое планирование спортивной секции
«Если хочешь быть здоров» (1 класса), всего - 68 часов**

№	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Места занятий, оборудование и инвентарь. Лапта. Упражнения на перекладине.	1	04.09	
2.	Футбол. ОРУ, СБУ. Бег по полосе препятствий. Прыжковые упражнения.	1	06.09	
3.	Игра. «Охотники и утки». Прыжки на скакалке на месте, в движении.	1	11.09	
4.	Разминочный бег 0.5 км. ОРУ, СБУ. Ускорение с н. ст. 3х60м. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики.	1	13.09	
5.	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль. Снайперы. Сторож, жучка и зайцы.	1	18.09	
6.	Футбол. ОРУ, СБУ. Бег по полосе препятствий. Прыжковые упражнения	1	20.09	
7.	Волки и овцы. Займи свое место. Эстафеты с препятствиями. Подтягивание на перекладине.	1	25.09	
8.	Разминочный бег 0,5 км. ОРУ, СБУ. Ускорение с н. ст. 3х10м. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики»	1	27.09	
9.	Колдуны. Удочка.	1	02.10	
10.	Разминочный бег 0,5 км. Два мороза. Гуси-лебеди.	1	04.10	
11.	Разминочный бег 0,5км. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег 3х10м. Бег по полосе препятствий.	1	09.10	
12.	Футбол. Эстафеты с препятствиями. Прыжки на скакалке, упражнения с обручами.	1	11.10	
13.	Эстафеты с мячами, с обручами. Пионербол Прыжковые упражнения.	1	16.10	
14.	Футбол. Эстафеты с препятствиями. Прыжки на скакалке, упражнения с обручами.	1	18.10	
15.	Правила соблюдения техники безопасности на занятиях. Эстафеты, Ору.	1	23.10	
16.	Футбол. ОРУ, СБУ. Бег по полосе препятствий. Прыжковые упражнения.	1	25.10	
17.	Разминочный бег. Игра» Охотники и утки». Прыжки на скакалке на месте, в движении.	1	30.10	
18.	Разминочный бег 0,5км. ОРУ. Эстафеты со скакалками,	1	01.11	

	с мячами. Игра «Разведчики.			
19.	Разминочный бег. Снайперы. Сторож, жучка и зайцы.	1	13.11	
20.	Футбол. ОРУ. Бег по полосе препятствий.	1	15.11	
21.	Волки и овцы. Займи свое место. Эстафеты с препятствиями. Подтягивание на перекладине.	1	20.11	
22.	Разминочный бег 0,5км. Ору. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики	1	22.11	
23.	Разминочный бег. Колдуны. Удочка.	1	27.11	
24.	Эстафеты с мячами, с обручами. Пионербол Прыжковые упражнения.	1	29.11	
25.	Разминочный бег 0,5км. Два мороза. Гуси-лебеди.	1	04.12	
26.	Догони впереди бегущего. Займи свое место. Эстафеты с препятствиями. Подтягивание на перекладине.	1	06.12	
27.	Футбол. ОРУ, СБУ. Бег по полосе препятствий. Прыжковые упражнения.	1	11.12	
28.	Разминочный бег. Игра «Охотники и утки».	1	13.12	
29.	Разминочный бег 0.5км. ОРУ, СБУ. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики.	1	18.12	
30.	История Олимпийского движения. Краткие сведения Сторож, жучка и зайцы. Упражнения на гибкость.	1	20.12	
31.	Футбол. ОРУ, СБУ. Бег по полосе препятствий.	1	25.12	
32.	Волки и овцы. Займи свое место. Эстафеты с препятствиями. Подтягивание на перекладине.	1	27.12	
33.	Разминочный бег 0.5км. ОРУ, СБУ. Ускорение с н. ст. 3x10м. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики	1	15.01	
34.	Разминочный бег. Колдуны. Удочка.	1	17.01	
35.	Эстафеты с мячами, с обручами. Пионербол Прыжковые упражнения.	1	22.01	
36.	Разминочный бег 0,5км. Ору. Два мороза. Гуси-лебеди.	1	24.01	
37.	Разминочный бег. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег 3x10м. Бег по полосе препятствий.	1	29.01	
38.	Футбол. Эстафеты с препятствиями. Прыжки на скакалке, упражнения с обручами.	1	31.01	
39.	Разминочный бег 0,5км. Два мороза. Гуси-лебеди.	1	05.02	
40.	Эстафеты с мячами, с обручами. Пионербол Прыжковые упражнения	1	07.02	
41.	Катание на коньках. Два мороза. Гуси-лебеди.	1	12.02	
42.	Обучение техники игры в волейбол. Эстафеты с мячами.	1	14.02	
43.	Катание на коньках. Подвижные игры	1	19.02	
44.	Игра. «Охотники и утки». Прыжки на скакалке на месте, в движении.	1	21.02	
45.	Разминочный бег. ОРУ, СБУ. Ускорение с н. ст. 3x10м. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики.	1	26.02	
46.	Игра «Сделай больше передач. Эстафеты с мячами.	1	28.02	
47.	Эстафеты с мячами, с обручами. Пионербол	1	05.03	
48.	Разминочный бег. «Удочка». «Кошки-мышки».	1	07.03	
49.	Разминочный бег ОРУ, СБУ. Эстафетный бег 3x10м., упражнения на гибкость. Бег по полосе препятствий.	1	12.03	
50.	Обучение техники игры в баскетбол. Эстафеты с мячами.	1	14.03	
51.	Разминочный бег. Охота за шапкой. Подтягивание на перекладине, отжимание.	1	19.03	
52.	Эстафеты с мячами, с обручами. Пионербол Прыжковые упражнения	1	21.03	
53.	Догони впереди бегущего. Займи свое место. Эстафеты с препятствиями. Подтягивание на перекладине	1	02.04	

54.	Разминочный бег. ОРУ, СБУ. Ускорение с н. ст. 3х5м. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики	1	04.04	
55.	Режим дня. Здоровый образ жизни. Прыжки в длину с места. Пионербол.	1	09.04	
56.	Разминочный бег. ОРУ, СБУ Эстафеты. Пионербол.	1	11.04	
57.	Игра. «Охотники и утки». Лапта.	1	16.04	
58.	Разминочный бег. Ору. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики.	1	19.04	
59.	Футбол. ОРУ, СБУ. Бег по полосе препятствий.	1	23.04	
60.	Кросс. Пионербол.	1	25.04	
61.	Волки и овцы. Займи свое место. Эстафеты с препятствиями.	1	28.04	
62.	Колдуны. Удочка, ведение баскетбольного мяча.	1	07.05	
63.	Эстафеты с мячами, с обручами. Пионербол Прыжковые упражнения.	1	14.05	
64.	Разминочный бег. ОРУ. Эстафетный бег 4х40м., Бег по полосе препятствий.	1	16.05	
65.	Кроссовый бег. Футбол.	1	21.05	
66.	Разминочный бег. Подвижные игры.	1	23.05	
67.	Эстафеты с мячами, с обручами. Пионербол.	1	28.05	
68.	Веселые старты.	1	30.05	
	Всего	68		