

## **Аннотация**

Программа спортивной секции «Спорт плюс» для обучающихся 1 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Срок реализации - 1 год.

Данная программа рассчитана на 27 часов.

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 1 класса во второй половине дня в соответствии с требованиями ФГОС. Направление ВУД «Спорт плюс» - спортивно-оздоровительное.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная школа – детский сад «Росток»

Принято  
педсоветом

Протокол от «30» 08 2021 г.  
№ 1

Рассмотрено на  
заседании ШМО

Протокол от «29» 08 2021 г.  
№ 1

Утверждаю

Директор  Бурая Н.А.

Приказ от «30» 08 2021 г.  
№ 1



Рабочая программа  
внеурочной деятельности

«Спорт плюс»

для учащихся 1 класса  
на 2021 – 2022 учебный год

**Направление внеурочной деятельности:** спортивно-оздоровительное

**Возраст:** 7-8 лет

**Срок реализации:** 1 год

Составил: учитель физической культуры

Головач Д.С.

п. Тепличный, 2021 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спорт плюс» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования и с учетом учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «НШ-ДС «Росток», авторской программы В. И. Ляха, А.А. Зданевича.

Срок реализации - 1 год.

Данная программа рассчитана на 27 часов.

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 1 класса во второй половине дня в соответствии с требованиями ФГОС. Направление ВУД «Спорт плюс» - спортивно-оздоровительное.

**Целью кружка** является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками спортивных игр. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

### **Задачи:**

- Воспитывать у учащихся высокие нравственные, волевые качества, трудолюбие, активность;
- подготавливать физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формировать жизненно важные умения и навыки;
- развивать двигательные качества в спортивных играх - координацию, ловкость, выносливость;
- учить играть в спортивные игры;
- прививать обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

## 2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение. 2.Смысло- образование.	1.Соотнесение известного и неизвестного. 2.Планирование. 3.Оценка. 4.Способность к волевому усилию.	1.Формулирование цели. 2.Выделение необходимой информации. 3.Структурирование. 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи. 5.Рефлексия. 6.Анализ и синтез. 7.Сравнение. 8.Классификация. 9.Действия постановки и решения проблемы.	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. 2.Постановка вопросов. 3.Разрешение конфликтов.

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Виды деятельности:**

- игровая,
- познавательная

## **Формы организации занятий:**

- учебная игра,
- соревнования,
- индивидуальные действия.

### **Система оценки планируемых результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- мониторинг личностного развития воспитанников;
- социометрические исследования;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- участие в соревнованиях.

**Форма промежуточной аттестации:** контрольные игры и соревнования.

## **3. Содержание программы**

**Знания о физической культуре** (в процессе занятий):

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм,** Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Физическое совершенствование:**

### **Футбол**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения.

### **Пионербол.**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	дата	По факту
<b>Футбол</b>				
1	Техника передвижения	1	04.10	
2	Удары по мячу головой, ногой	1	11.10	
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	18.10	
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	25.10	
5	Техника игры вратаря	1	01.11	
6	Тактика игры в футбол.	1	15.11	
7	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	22.11	
8	Тактика защиты.	1	29.11	
9	Групповые действия.	1	06.12	
10	Тактика игры вратаря	1	13.12	
11	Учебная игра	1	20.12	
12	Учебная игра 5на5	1	27.12	
<b>Пионербол</b>				
13	Техника нападения..	1	17.01	
14	Перемещения и стойки.	1	24.01	
15	Действия с мячом.	1	31.01	
16	Передача на точность. Встречная передача.	1	07.02	
17	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1	14.02	
18	Подача сверху	1	28.02	
19	Техника защиты. Блокирование.	1	05.03	
20	Групповые действия игроков.	1	14.03	
21	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	21.03	
22	Командные действия	1	04.04	
23	Расположение игроков при приеме	1	11.04	
24	Групповые действия.	1	18.04	
25	Штрафной бросок	1	25.04	
26	Промежуточная аттестация. Контрольные игры и соревнования	1	16.05	
27	Промежуточная аттестация. Контрольные игры и соревнования.	1	23.05	
<b>ИТОГО:</b>		<b>27</b>		