

Аннотация


Программа спортивной секции «Если хочешь быть здоров» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Цель - создание условий для формирования у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни и жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи: укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; совершенствовать жизненно важные навыки и учения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям базовых видов спорта.

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

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор:  /Бурая Н.А./
Приказ № 80
от «30» августа 2019 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров»
для 1 класса
на 2019-2020 учебный год**

РАССМОТРЕНО
на заседании
ШМО учителей начальных классов
Протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

Составитель:
Думбровская А.С.,
учитель физической культур

п. Тепличный
2019 г.

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.

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 закаливающих процедур, профилактики 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.

**Календарно-тематическое планирование спортивной секции
«Если хочешь быть здоров» (1 класса), всего - 32 часа**

№	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Места занятий, оборудование и инвентарь. Лапта. Упражнения на перекладине.	1	03.09	
2.	Футбол. ОРУ, СБУ. Бег по полосе препятствий. Прыжковые упражнения.	1	10.09	
3.	Игра. «Охотники и утки». Прыжки на скакалке на месте, в движении.	1	17.09	
4.	Разминочный бег 0.5 км. ОРУ, СБУ. Ускорение с н. ст. 3x60м. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики».	1	24.09	
5.	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль. Снайперы. Сторож, жучка и зайцы.	1	01.10	
6.	Футбол. ОРУ, СБУ. Бег по полосе препятствий. Прыжковые упражнения	1	08.10	
7.	Волки и овцы. Займи свое место. Эстафеты с препятствиями. Подтягивание на перекладине.	1	15.10	
8.	Разминочный бег 0,5 км. ОРУ, СБУ. Ускорение с н. ст. 3x10м. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики»	1	22.10	
9.	Колдуны. Удочка.	1	05.11	
10.	Разминочный бег 0,5 км. Два мороза. Гуси-лебеди.	1	12.11	
11.	Разминочный бег 0,5км. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег 3x10м. Бег по полосе препятствий.	1	19.11	
12.	Футбол. Эстафеты с препятствиями. Прыжки на скакалке, упражнения с обручами.	1	26.10	
13.	Эстафеты с мячами, с обручами. Пионербол Прыжковые упражнения.	1	03.12	
14.	Футбол. Эстафеты с препятствиями. Прыжки на скакалке, упражнения с обручами.	1	10.12	
15.	Правила соблюдения техники безопасности на занятиях. Эстафеты, Ору.	1	17.12	
16.	Футбол. ОРУ, СБУ. Бег по полосе препятствий. Прыжковые упражнения.	1	24.12	
17.	Разминочный бег. Игра» Охотники и утки». Прыжки на скакалке на месте, в движении.	1	14.01	
18.	Разминочный бег 0,5км. ОРУ. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики».	1	21.01	
19.	Разминочный бег. Снайперы. Сторож, жучка и зайцы.	1	28.01	
20.	Футбол. ОРУ. Бег по полосе препятствий.	1	04.02	
21.	Волки и овцы. Займи свое место. Эстафеты с препятствиями. Подтягивание на перекладине.	1	11.02	
22.	Разминочный бег 0,5км. Ору. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики»	1	25.02	
23.	Разминочный бег. Колдуны. Удочка.	1	03.03	
24.	Эстафеты с мячами, с обручами. Пионербол Прыжковые упражнения.	1	10.03	
25.	Разминочный бег 0,5км. Два мороза. Гуси-лебеди.	1	17.03	
26.	Догони впереди бегущего. Займи свое место. Эстафеты с препятствиями. Подтягивание на перекладине.	1	31.03	
27.	Футбол. ОРУ, СБУ. Бег по полосе препятствий. Прыжковые упражнения.	1	07.04	
28.	Разминочный бег. Игра «Охотники и утки».	1	14.04	
29.	Разминочный бег 0.5км. ОРУ, СБУ. Эстафеты со скакалками, с мячами. Игра «Разведчики».	1	21.04	
30.	История Олимпийского движения. Краткие сведения	1	28.04	

	Сторож, жучка и зайцы. Упражнения на гибкость.			
31.	Футбол. ОРУ, СБУ. Бег по полосе препятствий.	1	12.05	
32.	Волки и овцы. Займи свое место. Эстафеты с препятствиями. Подтягивание на перекладине.	1	19.05	
	Всего	32 часа		