

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение начальная общеобразовательная школа с.Отнурок
муниципального района Белорецкий район Республики Башкортостан

Рассмотрено

Школьным методическим
объединением

Руководитель ЦМО

 / Муксимова Р.Н./

Протокол №1

от 25»08.2020г.



Утверждаю:

Директор МОКУ НОШ с.Отнурок

 / Агееva Ю.Р./

Приказ №45/1 от «31» 08.2020г.

Принято

Педагогическим советом школы

Протокол № 1 от «26» 08.2020г.

Программа
дополнительного образования
Школьный спортивный клуб «Лучик»

Составитель: Лыгина О.Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

. Программа предназначена для обучающихся 1 класса и разработана в соответствии с требованиями:
- Программа по физической культуре 1- 4 классы, разработанная В.И. Ляхом – М.: Просвещение, 2015г.
- «Физическая культура» 1- 4 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2015г.
Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 204 ч. в год из расчёта 6 ч в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате изучения физической культуры ученик должен:
знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма; уметь:
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- выполнять элементы спортивных игр;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъем «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием; - играть в подвижные и спортивные игры;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Основы физической культуры и здорового образа жизни – в процессе урока

Укрепление здоровья и личная гигиена . Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Легкая атлетика –68 ч.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка – 50 ч.

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Баскетбол – 86 ч.

Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Учебно-тематический план

| № | Наименование разделов и тем | Количество часов в год |
|---------------|---|-------------------------------|
| | Основы физической культуры и здорового образа жизни | в процессе урока |
| 1 | Лёгкая атлетика | 68 |
| 2 | Лыжная подготовка | 50 |
| 3 | Баскетбол | 86 |
| Итого: | | 204 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

| № урока | Тема урока | Количество часов | Дата проведения | | Примечание |
|---|---|------------------|-----------------|-------------|------------|
| | | | планируемая | фактическая | |
| I четверть: Легкая атлетика, баскетбол –16 ч | | | | | |
| 1-2 | Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Питание и здоровье. Общая физическая подготовка | 2 | 14.09.2020г. | | |
| 3-4 | Обучение техники высокого старта. Я хозяин своего здоровья | 2 | 16.09.2020г. | | |
| 5-6 | Обучение техники высокого старта. Сон и его значение для здоровья человека. | 2 | 18.09.2020г. | | |
| 7-8 | Обучение техники высокого старта. что такое ГТО? | 2 | 21.09.2020г. | | |
| 9-10 | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. | 2 | 23.09.2020г. | | |
| 11-11 2 | Обучение техники прыжка в длину с разбега. | 2 | 25.09.2020г. | | |
| 13-11 4 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 2 | 28.09.2020г. | | |
| 15-11 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Комплексы | 2 | 30.09.2020г. | | |

| | | | | | |
|-----------------|--|---|--------------|--|--|
| 6 | упражнений для профилактики плоскостопия | | | | |
| 17- 1 1 8 | Сдача нормативов ГТО | 2 | 02.10.2020г. | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|--------------|--|--|
| 19-20 | Сдача контрольного норматива бег на 30 метров. | 2 | 05.10.2020г. | | |
| 21-22 | Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. | 2 | 07.10.2020г. | | |
| 23-24 | Соревнование по бегу на средние дистанции | 2 | 09.10.2020г. | | |
| 25-26 | Соревнование по прыжкам в длину с разбега. Подвижные игры с предметами «Космонавты», «Догони мяч». | 2 | 14.10.2020г. | | |
| 27-28 | Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника. | 2 | 16.10.2020г. | | |
| 29-30 | Соревнование по бегу на 100 м. Подвижные игры с мячом: «Космонавты» «Догони мяч». | 2 | 19.10.2020г. | | |
| 31-32 | Соревнование по прыжкам в длину с места. Правильное питание – залог здоровья. | 2 | 21.10.2020г. | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|--------------|--|--|
| 33-34 | Занятие в тренажерном зале (круговая тренировка). ЗОЖ – закаливание, его значение. | 2 | 23.10.2020г. | | |
| 35-36 | Двигательная активность – путь к здоровью. Эстафета: «Быстрее, выше, сильнее» | 2 | 26.10.2020г. | | |
| 37-38 | Баскетбол. Знакомство со | 2 | 28.10.2020г. | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--------------|--|--|
| | спортивными играми – баскетбол. Режим дня и его значение. | | | | |
| 39-40 | Обучение техники ведения мяча на месте. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья. | 2 | 30.10.2020г. | | |
| 41-42 | Обучение техники ведения мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. | 2 | 02.11.2020г. | | |
| 43-44 | Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча | 2 | 04.11.2020г. | | |
| 45-46 | Совершенствование техники ведения мяча. Самоконтроль. | 2 | 06.11.2020г. | | |
| 47-48 | Совершенствование техники ведения мяча.. | 2 | 09.11.2020г. | | |
| II четверть: Баскетбол – 48 ч | | | | | |
| 49-50 | Баскетбол. Обучение техники передачи | 2 | 11.11.2020г. | | |

| | | | | | |
|-------|---|---|--------------|--|--|
| | мяча на месте. | | | | |
| 51-52 | Обучение техники передачи мяча в движении | 2 | 13.11.2020г. | | |
| 53-54 | Совершенствование техники передачи мяча | 2 | 16.11.2020г. | | |
| 55-56 | Совершенствование техники передачи мяча | 2 | 18.11.2020г. | | |
| 57-58 | Совершенствование техники передачи мяча | 2 | 20.11.2020г. | | |
| 59-60 | Совершенствование передачи мяча | 2 | 23.11.2020г. | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|--------------|--|--|
| | отскоком от пола | | | | |
| 61-62 | Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди | 2 | 25.11.2020г. | | |
| 63-64 | Совершенствование передачи мяча одной рукой сверху | 2 | 27.11.2020г. | | |
| 65-66 | Совершенствование ОФП | 2 | 30.11.2020г. | | |
| 69-70 | Обучение штрафному броску | 2 | 04.12.2020г. | | |
| 71-72 | Совершенствование техники штрафного броска | 2 | 07.12.2020г. | | |
| 73-74 | Совершенствование техники броска мяча от плеча в движении. ОФП | 2 | 09.12.2020г. | | |
| 75-76 | Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке | 2 | 11.12.2020г. | | |
| 77-78 | Сочетание приемов игры в баскетбол | 2 | 14.12.2020г. | | |
| 79-80 | Совершенствование ОФП. Значение | 2 | 16.12.2020г. | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|--------------|--|--|
| | правильной техники для достижения высоких спортивных результатов | | | | |
| 81-82 | Совершенствование техники броска мяча двумя руками | 2 | 18.12.2020г. | | |
| 83-84 | Совершенствование техники броска мяча двумя руками | 2 | 21.12.2020г. | | |
| 85-86 | Игра по упрощенным правилам | 2 | 23.12.2020г. | | |
| 87-88 | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам | 2 | 25.12.2020г. | | |
| 89-90 | Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке. Игра по | 2 | 28.12.2020г. | | |

| | | | | | |
|-------|---|---|--------------|--|--|
| | упрощенным правилам | | | | |
| 91-92 | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам | 2 | 30.12.2020г. | | |
| 93-94 | Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками. Игра по упрощенным правилам | 2 | 04.01.2021г. | | |
| 95-96 | Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками. Игра по упрощенным правилам | 2 | 06.01.2021г. | | |

III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол – 60 ч

| | | | | | |
|-------|--|---|--------------|--|--|
| 97-98 | Лыжная подготовка. Инструктаж по охране труда. Краткая характеристика | 2 | 11.01.2021г. | | |
|-------|--|---|--------------|--|--|

| | | | | | |
|---------|---|---|--------------|--|--|
| | лыжных ходов. ОФП | | | | |
| 99-100 | Обучение техники бесшажного хода. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения | 2 | 13.01.2021г. | | |
| 101-102 | Обучение техники одновременного одношажного хода. | 2 | 15.01.2021г. | | |
| 103-104 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Игра «Самокат» | 2 | 18.01.2021г. | | |
| 105-106 | Соревнование по выполнению техники одновременного одношажного хода. Игра: «Кто дальше?». | 2 | 20.01.2021г. | | |
| 107-108 | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. | 2 | 22.01.2021г. | | |
| 109-110 | Обучение техники одновременного двушажного хода. Спуск в высокой стойке. | 2 | 25.01.2021г. | | |
| 110-112 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 2 | 27.01.2021г. | | |
| 113-114 | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Игра: «Быстрый лыжник». | 2 | 29.01.2021г. | | |
| 115-116 | Соревнование по выполнению техники одновременного двухшажного хода. | 2 | 01.02.2021г. | | |
| 117-118 | Соревнование по выполнению техники | 2 | 03.02.2021г. | | |

| | | | | | |
|---------|---|---|--------------|--|--|
| | одновременного двухшажного хода. Совершенствование подъема «елочкой». Игра: «Сумей догнать». | | | | |
| 119-120 | Соревнование на дистанцию 1 км. ОФП | 2 | 05.02.2021г. | | |
| 121-122 | Обучение техники торможения «плугом». Игры: «Ворота», «Слалом». | 2 | 08.02.2021г. | | |
| 123-124 | Совершенствование техники торможения «плугом». Игры: «Ворота», «Слалом». | 2 | 10.02.2021г. | | |
| 125-126 | Совершенствование спуска в основной стойке. Игра: «Кто дальше?». | 2 | 12.02.2021г. | | |
| 127-128 | Соревнование по спуску в основной стойке. Соревнование на дистанцию 500 м. | 2 | 15.02.2021г. | | |
| 129-130 | Совершенствование торможения «упором». Двигательные действия, | 2 | 17.02.2021г. | | |

| | | | | | |
|---------|---|---|--------------|--|--|
| | физические качества, физическая нагрузка | | | | |
| 131-132 | Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Игра: «Сумей догнать». | 2 | 19.02.2021г. | | |
| 133-134 | Соревнование по спуску в основной стойке. ОФП. | 2 | 22.02.2021г. | | |
| 135-136 | Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Игра: «Быстрый | 2 | 24.02.2021г. | | |

| | | | | | |
|---------|---|---|--------------|--|--|
| | лыжник». | | | | |
| 137-138 | Сдача контрольного норматива 1000 м. Эстафета. | 2 | 26.02.2021г. | | |
| 139-140 | Обучение попеременному двуихшажному ходу. ОФП. | 2 | 01.03.2021г. | | |
| 141-142 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 2 | 03.03.2021г. | | |
| 143-144 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 2 | 05.03.2021г. | | |
| 145-146 | Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. | 2 | 10.03.2021г. | | |
| 147-148 | Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. | 2 | 12.03.2021г. | | |
| 149-150 | Совершенствование техники броска мяча двумя руками от головы. | 2 | 15.03.2021г. | | |
| 151-152 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Игра: | 2 | 17.03.2021г. | | |

| | | | | | |
|---|---|---|--------------|--|--|
| | «Бой петухов» с элементами борьбы | | | | |
| 153-154 | Совершенствование техники броска одной рукой сверху. | 2 | 19.03.2021г. | | |
| 155-156 | Совершенствование техники штрафного броска. | 2 | 22.03.2021г. | | |
| IV четверть: Легкая атлетика, баскетбол - 48 часов | | | | | |
| 157-158 | Легкая атлетика. Обучение техники | 2 | 24.03.2021г. | | |

| | | | | | |
|---------|---|---|--------------|--|--|
| | метания мяча. Подвижные игры «Салки». | | | | |
| 159-160 | Совершенствование техники метания мяча. | 2 | 26.03.2021г. | | |
| 161-162 | Сдача контрольного норматива метания мяча. Бег на 60 метров. | 2 | 05.04.2021г. | | |
| 163-164 | Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | 2 | 07.04.2021г. | | |
| 165-166 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | 2 | 09.04.2021г. | | |
| 167-168 | Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. Круговая эстафета. | 2 | 12.04.2021г. | | |
| 169-170 | Общая физическая подготовка | 2 | 14.04.2021г. | | |
| 171-172 | Сдача контрольного норматива – челночный бег. | 2 | 16.04.2021г. | | |
| 173-174 | Общая физическая подготовка | 2 | 19.04.2021г. | | |
| 175-176 | Общая физическая подготовка | 2 | 21.04.2021г. | | |
| 177-178 | Общая физическая подготовка | 2 | 23.04.2021г. | | |
| 179-180 | Сдача нормативов ГТО | 2 | 26.04.2021г. | | |
| 181-182 | Сдача контрольного норматива – 100 м. | 2 | 28.04.2021г. | | |
| 183-184 | Сдача нормативов ГТО | 2 | 30.04.2021г. | | |

| | | | | | |
|---------|--|---|--------------|--|--|
| 185-186 | Сдача нормативов ГТО | 2 | 05.05.2021г. | | |
| 187-188 | Сдача контрольного норматива – 1000 м. | 2 | 07.05.2021г. | | |
| 189-190 | Баскетбол. Совершенствование | 2 | 12.05.2021г. | | |

| | | | | | |
|---------|--|---|--------------|--|--|
| | техники ведения мяча. | | | | |
| 191-192 | Совершенствование техники броска мяча от плеча в движении. | 2 | 14.05.2021г. | | |
| 193-194 | Совершенствование техники штрафного броска. | 2 | 17.05.2021г. | | |
| 195-196 | Совершенствование техники штрафного броска. | 2 | 19.05.2021г. | | |
| 197-198 | Совершенствование техники передачи мяча в движении. | 2 | 21.05.2021г. | | |
| 199-200 | Игра по упрощенным правилам | 2 | 24.05.2021г. | | |
| 201-202 | Игра по упрощенным правилам | 2 | 26.05.2021г. | | |
| 203-204 | Игра по упрощенным правилам | 2 | 28.05.2021г. | | |