

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

Рассмотрено

Школьным методическим

объединением

Руководитель ШМО

 Муксимова Р.Н./

Протокол №1

от «25» 08.2020г.



Утверждаю:

Директор МОКУ НОШ с.Отнурок

 /Агеева 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	Количес во часов	Дата проведения		Примечание
			планируема я	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.		
9-1 0	Обучение техники прыжка в длину с разбега. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	2	23.09.2020г.		
11- 1 1 2	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	2	25.09.2020г.		
13- 1 1 4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	28.09.2020г.		
15- 1 1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Комплексы	2	30.09.2020г.		

6	упражнений для профилактики плоскостопия				
17-118	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 рукам. Игра по упрощенным правилам	2	04.01.2021г.		
95-96	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя рукам. 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 двухшажного 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 двухшажному 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 игра «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.		