

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Муниципальный район Хайбуллинский район

МБОУ СОШ с. Подольск

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО начальных
классов

руководитель ШМО начальных
классов

Ахмерова А.Б. (Ахмерова А.Б.)

Протокол

№ 1

от « 28 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

Галиуллина Р.А. (Галиуллина Р.А.)

Протокол № 1

от « 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы с. Подольск

Юнусов А.Р. (Юнусов А.Р.)

Приказ

№ 82

от « 31 »
августа 2023 г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Дружбу со спортом»

учителя начальных классов

Сафиной Эльмиры Фаиловны

1 КЛАСС

Подольск 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Дружу со спортом!» для 1 класса составлена на основе Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373 с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010г.,

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации.

Предполагаемые результаты

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

На изучение программы внеурочной деятельности «Дружу со спортом!» в 1 классе отводится 1 час в неделю, всего 33 часа.

Форма организации: спортивная секция.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение факультативного курса в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

Предметные результаты – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Подвижные игры – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Упоры; седы; упражнения в группировке; Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: - баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; - волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На материале гимнастики с основами акробатики: - развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости; - развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся

направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; - формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; - развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах. На материале легкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно; - развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений; - развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем уроков	Дата по плану	Дата фактическая
Спорт в жизни людей – 2			
1.	Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девизолимпийских игр. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Море волнуется»,	01.09.2023	
2.	Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Зайцы в огороде»	08.09.2023	
Движение есть жизнь - 9			
3.	Влияние физических упражнений на работу организма. Подвижная игра «Кошки-мышки».	15.09.2023	
4.	Разучивание двигательных упражнений без предметов. Подвижные игры: «Невод», «Бездомный заяц».	22.09.2023	
5.	Разучивание двигательных упражнений с различными предметами. Подвижные игры: «Рыбка», «Неуловимый шнур»	29.09.2023	
6.	Виды бега. Разучивание беговых упражнений. Подвижная игра «Волк во рву».	06.10.2023	
7.	Длительный бег. Разучивание игры «Догони и коснись».	13.10.2023	
8.	Бег и преодоление препятствий. Подвижная игра «Хвостики».	20.10.2023	
9.	Упражнения в беге с предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».	27.10.2023	
10.	Эстафета «Необыкновенные бега»	10.11.2023	
11.	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Попади в мишень».	17.11.2023	
Значение осанки в жизни человека - 3			
12.	Беседа о значении правильной и красивой осанки в жизни человека.	24.11.2023	
13.	Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки.	01.12.2023	
14.	Освоение простых приёмов самоконтроля осанки. Русские народные игры	08.12.2023	
Игры народов мира - 9			
15.	Виды игр. Их разнообразие. Техника безопасности во время игры.	15.12.2023	
16.	Хороводные игры «Ясное золото»,	22.12.2023	

	«Плетень», «Угадай, чей голосок». Правила игры.		
17.	Хороводные игры «Ручеёк», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди».	29.12.2023	
18.	«У дочка», «Тише едешь...» (Россия)	12.01.2024	
19.	«Волк и козлята», «Аисты» (Украина)	19.12.2024	
20.	«Посадка картофеля» (Белоруссия), «Квинта» (Литва)	26.12.2024	
21.	«Пастух» (Армения), «Игра в лягушек» (Грузия)	02.02.2024	
22.	«Вытащи платок» (Азербайджан), «Бег к реке» (Дагестан)	09.02.2024	
23.	«Японские салки», «Отбрось банку», «Японские жмурки» (Япония)	01.03.2023	
Первая помощь при травмах - 2			
24.	Знакомство с видами травм. Игры народов Сибири «Борьба на палке», «Волк и олени».	15.03.2024	
25.	Лесная аптека на службе человека. Игры народов Сибири «Ледяные палочки», «Ловкий оленевод».	22.03.2024	
Слагаемые здорового образа жизни - 2			
26.	Закаливание- средство от простуды. Подвижные игры с предметами «Горячий хлеб», «Мотальщики катушек».	05.04.2024	
27.	Профилактика и коррекция плоскостопия. Упражнения для ступни, голеностопного и коленного сустава Подвижная игра «Воздушные акробаты».	12.04.2024	
Подвижные игры с мячом -5			
28.	Упражнения с мячом (передача, ловля). Подвижная игра «Вышибалы»	19.04.2024	
29.	Метания мяча на точность броска. Подвижная игра «Попади в цель»	26.04.2024	
30.	Метания мяча на дальность броска. Подвижная игра «Кто дальше?»	03.05.2024	
31.	Подвижные игр-эстафеты с мячами.	10.05.2024	
32.	Спортивная игра «Футбол»: •Рассказ об истории игры •Мини-футбол (знакомство с правилами, игра на свежем воздухе)	17.05.2024	
Профилактика вредных привычек -1			
33.	Посмотрим на курение новыми глазами. Сказка «Медведь и трубка». Подвижные игры-эстафеты.	24.05.2024	
Итого: 33 часа			