

МОУ Ермаковская СОШ

Утверждаю

Директор школы:

Амоев А.Р.

Рабочая программа дополнительного образования  
для 1-го класса  
«Общая физическая подготовка и подвижные игры»

Учитель: Зайцев А.П.

Ермаковская СОШ

2018 г.

## Пояснительная записка

Программа данного курса «Здоровячок» рассчитана на внеклассную форму занятий физической культурой и спортом. Она создает благоприятные условия для развития физических качеств учащихся вторых классов, а также их духовных и нравственных качеств. Программа предполагает спортивные занятия с учащимися основной и подготовительной групп здоровья, учитывает индивидуальные способности и возможности учащихся на момент поступления в школу, а также помогает учащимся вторых классов лучше адаптироваться к школьным требованиям и нагрузкам посредством игровых и здоровьесберегающих методов усвоения материала. Программа предполагает постепенное ознакомление с элементами легкой атлетики, единоборств, спортивных игр. В каждое занятие включены подвижные игры. Подобранные таким образом, что они позволяют лучше усваивать и закреплять необходимый программный материал или движения. Данная программа помогает в воспитании моральных и волевых качеств, воспитывает необходимые личностные качества, помогает в приобретении опыта общения посредством физических упражнений и спорта.

Отличительной особенностью данной программы является более раннее опережающее обучение легкоатлетическим упражнениям, единоборствам и спортивным играм. Программа предполагает обучение учащихся универсальным учебным действиям, умению учиться и совершенствоваться путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта. Учащиеся начнут осознанно использовать знания полученные на занятиях во время игр и досуга, освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, научатся составлять комплексы различных упражнений, смогут регулировать величину физической нагрузки по частоте пульса, в процессе игровой и соревновательной деятельности научатся навыкам коллективного общения и взаимодействия. Сроки реализации данной программы

предусматривают один учебный год, с последующей доработкой программы на весь период обучения в начальной школе. Формы и режим занятий предусматривают групповые и индивидуальные занятия один раз в неделю, с учетом дифференцированного подхода к каждому ученику.

Предполагается тестирование физических качеств учащихся в начале учебного года и в конце по следующим тестам: бег 30 метров, подтягивание на перекладине для мальчиков, поднимание туловища для девочек, а также прыжок в длину с места с последующим их анализом. Формой подведения итогов данной образовательной программы является подготовка к соревнованиям.

## Цели и задачи программы

*Цель: Способствовать формированию у учащихся первого класса устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.*

Задачи:

### 1. Образовательные

а) Обучать технике бега, беговых упражнений, метания мяча, ловле мяча. Технике выполнения силовых упражнений и основам техники единоборств.

б) Формировать способности развития координационных движений и навыков.

в) Способствовать формированию элементарных знаний в гигиене, режиме дня, влиянию физических упражнений на состояние здоровья.

г) Выбатывать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности.

### 2. Развивающие

а) Способствовать укреплению здоровья, улучшению осанки.

б) Содействовать гармоничному физическому развитию.

в) Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость.

### 3. Воспитательные

а) Способствовать воспитанию у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

б) Создавать благоприятный климат в группе во время занятий.

в) Воспитывать дисциплинированность, честность, смелость во время выполнения физических упражнений.

## Организация образовательного процесса

Данная программа рассчитана на детей семи – восьми лет. Программа рассчитана на один год обучения.

Занятия предполагается проводить два раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Общая учебная годовая нагрузка – 70 часов.

Основной формой организации учебного процесса являются групповые и индивидуальные занятия физической культурой и спортом.

Место проведения занятий спортивный зал школы, спортивный городок, школьный стадион.

## Учебно – тематический план

№	Раздел программы	Содержание программы	Кол - во часов	У Д Д
1.	Легкая атлетика	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Различные виды ходьбы, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Различные виды бега. с ускорением, змейкой, спиной вперед.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Различные виды прыжков: в длину, в высоту, через препятствия.</p> <p>Бег на 30, 60 и 100 метров.</p> <p>Метание малого мяча с места.</p> <p>Метание в цель.</p> <p>Равномерный бег от 3 до 10 минут.</p> <p>Игры: «Кто быстрее», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Пятнашки» и др.</p>	24	<p>Формулирование познавательной цели, умение слушать и вступать в диалог, выделить нравственный аспект поведения, рефлексия</p>
2.	Единоборства	<p>Инструктаж по ТБ на занятиях единоборствами.</p> <p>Специальные подготовительные и подводящие упражнения. Стречинг.</p> <p>Изучение страховки и само страховки.</p> <p>Основы знаний о единоборствах.</p> <p>Стойки и передвижения в стойках.</p> <p>Простейшие блоки и их разучивание.</p> <p>Защита от ударов и блокирование.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>ОФП и силовая гимнастика Игры: «Бой петухов», «Кто сильнее».</p>	12	<p>Ориентация в социальных ролях, волевая саморегуляция, умение строить продуктивное сотрудничество</p>



## Календарно-тематическое планирование

1	Инструктаж по ТБ.
2	Упражнения коррегирующей гимнастики с мячом.
3	Возникновение физической культуры и спорта.
4	Упражнения коррегирующей гимнастики без предметов.
5	Элементы культуры движений.
6	Упражнения коррегирующей гимнастики с обручем.
7	Олимпийские игры в древности.
8	Упражнения коррегирующей гимнастики с палкой.
9	Страховка и самостраховка. Основы знаний о единоборствах.
10	Специальные беговые упражнения.
11	Стойки и передвижения в стойках. Стречинг.
12	Различные виды прыжков: в длину, в высоту, через препятствия. Специальные беговые упражнения.
13	Стойки и передвижения в стойках. Простейшие блоки и их разучивание.
14	Различные виды ходьбы, чередование .ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения.
15	Специальные подготовительные и подводящие упражнения. Стречинг.
16	Бег на 30,
17	Защита от ударов и блокирование.
18	Бег на 30, 60метров
19	Игры: «Бой петухов», «Кто сильнее».
20	Бег на 30, 60 и 100 метров.
21	Стойки и передвижения в стойках. Простейшие блоки
22	Метание малого мяча с места.
23	Специальные подготовительные и подводящие упражнения. Стречинг.

24	Метание малого мяча с места. Метание в цель.
25	Игры: «Кто быстрее»,
26	Инструктаж по ТБ на занятиях единоборствами.
27	Игры: «Бой петухов», «Кто сильнее».
28	Различные виды ходьбы, чередование .ходьбы и бега.
29	Специальные подготовительные и подводящие упражнения. Стречинг.
30	Стречинг. Изучение страховки и самостраховки.
31	Различные виды бега. с ускорением, змейкой,
32	Страховка и самостраховка. Основы знаний о единоборствах.
33	Метание в цель. Равномерный бег от 3 до 10 минут.
35	Простейшие блоки и их разучивание
36	Игры: «Колдуны»,»Пятнашки»
37	Защита от ударов и блокирование
38	Игры: «Невод», «Салки».
39	Упражнения с набивными мячами.
40	Игры: «Белые медведи», «Салки ноги от земли».
41	ОФП и силовая гимнастика
42	Игры: «Лапта», «4 мяча».
43	Игры: «Бой петухов», «Кто сильнее».
44	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом
45	Игры, развивающие скоростно-силовые способности: «Вызов номеров»
46	Подготовительные и подводящие упражнения баскетболистов.
47	Меры безопасности при проведении игр.
48	Эстафеты с бегом
49	Стойка баскетболиста и передвижение в стойке.
50	Игры, «Третий лишний», «Лапта»,

51	Передачи на месте с поворотами одной и двумя руками.
52	Эстафеты с бегом, мячами
53	Передачи в парах и в тройках с перемещением.
54	Эстафеты с бегом, мячами, использованием гимнастических палок,
55	Передачи в парах и в тройках с перемещением.
56	Игры, развивающие скоростно-силовые способности: «Вызов номеров», «Воробьи и вороны», «Третий лишний»,
57	Ведение мяча с изменением движения и высоты отскока.
58	Эстафеты с бегом, мячами, использованием гимнастических палок, скамеек и другого спортивного инвентаря.
59	Остановка в два шага.
60	Остановка в два шага. Обводка препятствий.
61	Обводка препятствий. Передачи мячей из различных положений на месте и в движении.
62	Передачи мячей из различных положений на месте и в движении. Игры подводящие к баскетболу: «Попади в кольцо», «Мяч среднему»
63	Передачи в парах и в тройках с перемещением. Игры подводящие к баскетболу
64	Передачи на месте с поворотами одной и двумя руками. Игры подводящие к баскетболу
65	Остановка в два шага. Обводка препятствий. Игры подводящие к баскетболу
66	Игры, развивающие скоростно-силовые способности.
67	Передачи мячей из различных положений на месте и в движении.
68	Остановка в два шага. Обводка препятствий. Игры подводящие к баскетболу
69	Эстафеты с бегом, мячами, использованием гимнастических палок, скамеек и другого спортивного инвентаря.

70	Передачи мячей из различных положений на месте и в движении. Игры подводящие к баскетболу: «Попади в кольцо», «Мяч среднему»
----	---

## **Двигательные умения, навыки и способности.**

В конце учебного года учащиеся первого класса, занимающиеся по данной программе должны научиться:

- 1) различным играм, а также самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время;
- 2) элементарным игровым умениям, ловле и передачам мяча из различных положений, броскам и ударам по мячу;
- 3) технико-тактическим взаимодействиям с партнерами и командой в игре.
- 4) правильному выполнению движений в ходьбе, беге, прыжках;
- 5) стартам из различных положений;
- 6) выполнению беговых упражнений с изменением длины, частоты и ритма.
- 7) выполнению комплексов упражнений с мячами, палкой, обручем;
- 8) лазанию по гимнастической лестнице, стенке, канату;
- 9) выполнению различных висов и упоров;
- 10) выполнять подготовительные акробатические упражнения для кувырков вперед, назад, боком;
- 11) метанию мяча сидя, с колена и в цель;
- 12) технике выполнения высокого старта при пробегании дистанции 30 и 60 метров;
- 13) пробегать дистанцию до 1 километра без учета времени.

### ***Используемая литература:***

1. Журнал «Физкультура в школе» - стр. № 12, 13. 2018 г.
2. Журнал «Спортивные игры» - стр. № 4, 5, 6. 2018 г.
3. Журнал «Начальные занятия по теннису» - стр. 17 –19. 2016 г.
4. Журнал «Все о спорте!» - стр. № 8 – 10. 2017 г.
5. Программы. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. 2014г.
6. Ф. Линдерберг «Баскетбол: игра и обучение».., «Физкультура и спорт» Москва 1971г.