

«Рассмотрено»

Протокол №1 заседания ШМО учителей
начальных классов
от «27»августа 2021 г.
Рук.ШМО _____ /Шигапова М.З./
августа 2021г.

«Согласовано»

Зам. директора по ВР МБОУ СОШ №4
_____/ Елистратова М.Б. /
«28» августа 2021 г.

«Утверждаю»

Протокол заседания ПС
№1 от «31» августа 2021
Введено в действие
Приказ № 286 от «31»

Директор МБОУ СОШ №4
_____/ Таврилов Ю.В.



Рабочая программа
кружка «Юные спортсмены»
Для 3-4 классов,
спортивно-оздоровительная направление
Веденеевой Светланы Анатольевны,
учителя высшей квалификационной категории
МБОУ «СОШ №4 г. Лениногорска» МО «ЛПР» РТ

2021-2022 учебный год

Планируемые результаты освоения кружковой деятельности

Знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

Содержание курса кружковой деятельности

Программа состоит из четырёх разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Общая игровая подготовка.

В разделе «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который даёт начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом, о правилах правильного дыхания, о правилах правильного дыхания, о здоровом образе жизни.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

«Общая физическая подготовка», направленная на развитие физических качеств, осуществляется с помощью подвижных игр и эстафет определенной направленности.

«Общая игровая подготовка» состоит в выполнении различных движений, направленных на овладение основами техники игры в пионербол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название тем	Кол-во часов	дата		примечание
			По плану	По факту	
1.	Инструкция по технике безопасности. О здоровом образе жизни. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх».	2	3.09		
2.	Гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игры. «Перестрелка»	2	10.09		
3.	Переходы. Приём мяча низкий. Прыжкисо скакалкой. П/и «Не давай мяч водящему».	2	17.09		
4.	Комплекс ОРУ с мячами. Приём мячаснизу. Прямая подача. Прыжки со скакалкой. П/ и «Волна», «Передал - садись».	2	24.09		
5.	Комплекс ОРУ с мячами. Приём мячасверху. Боковая подача. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	2	1.10		
6.	Начальные основы знаний о собственном организме. Комплекс ОРУ. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	2	8.10		
7.	О правилах правильного дыхания. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар. П/и «Мяч водящему».Пионербол.	2	15.10		
8.	Комплекс ОРУ. Правила формированиякоманд. Виды подач. Пионербол.	2	22.10		

9.	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности.	2	29.10		
10.	Турнир по пионерболу. Инструкция по технике безопасности.	2	12.11		
11.	Турнир по пионерболу. Инструкция по технике безопасности.	2	19.11		
12.	Начальные основы знаний о собственном организме. Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	2	26.11		
13.	Круговая тренировка. Подвижные игры мячом, двусторонние игры до 15 минут.	2	3.12		
14.	О правилах правильного дыхания. Комплекс ОРУ. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх».	2	10.12		
15.	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	2	17.12		
16.	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками. П/и «Неудобный бросок».	2	24.12		
17.	Комплекс ОРУ. Пионербол с блокированием. Игра «Перестрелка».	2	14.01		
18.	Комплекс ОРУ. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы».	2	21.01		

19.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Техника быстрой атаки. Пионербол.	2	28.01		
20.	Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Пионербол.	2	4.02		
21.	Комплекс ОРУ со скакалками. Эстафеты мячом. Пионербол.	2	11.02		
22.	Комплекс ОРУ. Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П/и «Перестрелка».	2	18.02		
23.	Комплекс ОРУ. Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П/и «Перестрелка».	2	25.02		
24.	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция по технике	2	4.03		
25.	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция по технике	2	11.03		
26.	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция по технике	2	18.03		
27.	Комплекс ОРУ. Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П/и «Перестрелка».	2	25.03		
28.	Пионербол. Правила судейства. П/и «Перестрелка».	2	8.04		

29.	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция по технике. Правила судейства.	2	15..4		
30.	Турнир по пионерболу. Правила судейства.	2	22.04		
31.	Турнир по пионерболу. Правила судейства.	2	29.04		
32.	Турнир по пионерболу. Правила судейства.	2	6.05		
33.	Турнир по пионерболу. Правила судейства.	2	13.05		
34.	Заключительный турнир по пионерболу.	2	20.05		
35.	всего	68			

