

**Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 43 Дзержинского района Волгограда»**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2024 г.

Утверждаю
Директор МОУ СШ №43
_____ А.Г. Стрепетов
Приказ № 123 от 31.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Азбука здоровья»
возраст обучающихся 7 лет
срок реализации: 1 год**

Волгоград 2024

Пояснительная записка.

Программа рассчитана на 33 часа (1 час в неделю) для учащихся 1-х классов. Современный ритм жизни, недостаточный уровень культуры, отсутствие необходимых социально-экономических условий и многие другие факторы не способствуют формированию у учащихся устойчивой привычки к систематическому сохранению и укреплению своего здоровья.

Основные задачи, которые будут решаться в процессе данной программы:

1. Укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Овладение школой движений;
3. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
4. Развитие координационных и кондиционных способностей;
5. Выработку представлений об основных видах спорта;
6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по спортивной секции «Азбука здоровья».

№	Вид программного материала	1 класс
1.	Эстафеты. Подвижные игры на основе лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка.	14
2.	Эстафеты. Подвижные игры на основе гимнастики.	6
3.	Эстафеты. Подвижные игры на основе спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол)	13
4.	Основы знаний о физической культуре.	в процессе занятия
	Итого:	33

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы.

1 класс: Основные формы движения, напряжения и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы:

1 класс: Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование, а процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1 класс: Воздушные ванны. Солнечные ванны. Изменение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры.

Подвижные игры. Игровые упражнения.

1 класс: Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом.

Гимнастика с элементами акробатики.

1 класс: Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Лёгкоатлетические упражнения.

1 класс: Понятие: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятие о темпе, длительности бега, влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта, сек.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	130	125
	Сгибание рук в висе, лёжа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 метров	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3х 10 метров, сек.	11.0	11.5

**Рабочий план прохождения учебного материала секции по
физической культуре для 1-го класса
«Азбука здоровья».**

№	Наименование раздела программы	Тема	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата	
						план	Факт
1.	Эстафеты. Подвижные игры на основе лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка.	С бегом на скорость	2 ч.	«Салки», «Пятнашки», «Перебежка с выручкой», «Гуси-лебеди»,	Уметь играть в подвижные игры с бегом.		
				«Перебежка с выручкой», «Гуси-лебеди» «Воробыи и вороны»,	Уметь играть в подвижные игры с бегом.		
		На скоростную выносливость	2 ч.	«Челночный бег», круговая, встречная, линейная» эстафета	Уметь играть в подвижные игры с бегом.		
				«Челночный бег, «Посадка картофеля», «День и ночь», «Караси и щука»»,	Уметь играть в подвижные игры с бегом.		
				На общую выносливость	3 ч.	Длинная эстафета, Круговая эст, «Посадка картофеля».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
		Круговая эст, «Посадка картофеля».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.				
		Длинная эстафета «Посадка картофеля».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.				
С метанием	2 ч.	«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Охотники и	Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием.				

				утки», «Попади в мяч», «Подвижная цель»			
				«Охотники и утки», «Попади в мяч», «Снайперы», «Подвижная цель».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием.		
		С прыжками	5 ч.	«Попрыгунчики-воробушки». «Прыжки по полоскам». «Лисы и куры». «Зайцы, сторож, Жучка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками.		
				«Волк во рву», «Зайцы в огороде». «Парашютисты», эстафета с прыжками в длину. Эст. с пр. через веревочку в высоту и через полосу в длину с разбега	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками		
				«Лисы и куры», «Волк во рву», «Зайцы в огороде. «Удочка с прыжками – перешагиванием», «Веревочка под ногами, «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками		
				«Попрыгунчики-	Уметь играть в подвижные		

				воробушки», «Прыжки по полоскам», «Лисы и куры». «Удочка с прыжками – перешагиван ием», «Веревочка под ногами, «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки».	игры с бегом и прыжками		
				«Попрыгунчи ки- воробушки», «Зайцы, сторож, Жучка». «Волк во рву». «Зайцы в огороде». «Парашютист ы», эстафета с прыжками в длину.	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками		
2.	Эстафеты. Подвижные игры на основе гимнастики.	Общеобразовате льные упражнения без предметов. С лазаньем, перелазаньем.	2 ч.	«Космонавты », «Совушка», «Выставка картин», «Парашютист ы», «Салки ноги от земли».	Уметь играть в подвижные игры с лазаньем и перелазаньем.		
				«Совушка». «Парашютист ы», «Салки ноги от земли», «Альпинисты », эстафеты с лазаньем и перелазаньем, перетягивани е через черту (палку, руку, канат)	Уметь играть в подвижные игры с лазаньем и перелазаньем.		
		Общеобразовате льные	2 ч.	Эстафеты с элементами	Уметь играть в подвижные		

		упражнения с предметами. С элементами акробатики.		акробатики, «Тоннель», преодоление препятствий, «Лабиринт», «Подвижная цель»,	игры с элементами акробатики.		
				«Тоннель», преодоление препятствий, «Лабиринт», «Подвижная цель»,	Уметь играть в подвижные игры с элементами акробатики.		
		С элементами преодоления препятствий и опорного прыжка	2 ч.	«Чехарда», Эстафеты с прыжками и опорой рук.	Уметь играть в подвижные игры с преодолением препятствий		
				«Чехарда», Эстафеты с прыжками и опорой рук.	Уметь играть в подвижные игры с преодолением препятствий.		
3.	Эстафеты. Подвижные игры на основе с/и (баскетбол, волейбол, футбол)	Баскетбол. С ловлей, передачей, ведением, бросками мяча.	6 ч.	«Мяч с четырех сторон», «Защита укрепления», «Охотники и утки», «Перестрелка»,	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		
				«Охотники и утки», «Перестрелка», «Мяч соседу», передача мяча в колоннах, шеренгах, гонка мячей по кругу.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		
				«Мяч с четырех сторон». Передача мяча в колоннах, шеренгах, гонка мячей по кругу, «Не	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		

				давай мяча водящему».			
				«Охотники и утки», «Перестрелка», «Мяч соседу». «Не давай мяча водящему», «Точно в обруч», «Мяч о стенку».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		
				«Мяч с четырех сторон», «Защита укрепления», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Точно в обруч», «Мяч о стенку», «Проведи мяч в шеренгах».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		
				«Охотники и утки», «Перестрелка», «Мяч соседу», передача мяча в колоннах, шеренгах, гонка мячей по кругу. «Мяч о стенку», «Проведи мяч в шеренгах»,	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		
		Волейбол. Приём, подача мяча снизу, сверху.	4 ч.	«Мяч через сетку», «Мяч через веревочку». «Собачка», эстафеты у стены, «Лапта».	Уметь владеть мячом: приём, подачи снизу, сверху в процессе подвижных игр.		
				«Мяч через сетку», «Мяч через веревочку».	Уметь владеть мячом: приём, подачи снизу, сверху в		

				«Передал - садись», «Мяч о стенку», «Мяч в воздухе», игра в 3 касания, «Собачка».	процессе подвижных игр.		
				«Мяч через веревочку». «Передал - садись», «Мяч о стенку», «Мяч в воздухе», «Собачка», эстафеты у стены.	Уметь владеть мячом: приём, подачи снизу, сверху в процессе подвижных игр.		
				«Мяч через веревочку». «Переда - садись», «Мяч о стенку», «Мяч в воздухе». «Собачка».	Уметь владеть мячом: приём, подачи снизу, сверху в процессе подвижных игр.		
		Футбол. Удар по мячу, ведение.	3 ч.	Эстафеты с ведением мяча, «Защищай ворота». «Самый меткий», «Мимо препятствий» , «Сильный удар», «Жонглеры», передача в парах, в тройках.	Уметь владеть мячом: приём, подачи снизу, сверху в процессе подвижных игр.		
				Эстафеты с ведением мяча, «Защищай ворота», «Игра – круговорот». «Жонглеры»,	Уметь владеть мячом: приём, подачи снизу, сверху в процессе подвижных игр.		

				передача в парах, в тройках, «Борьба за мяч».			
				«Игра - круговорот», «Игра - ловкие вратари», «Мяч в кругу», «Точная передача», «Самый меткий», «Мимо препятствий», «Сильный удар», «Жонглеры», «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом: приём, подачи снизу, сверху в процессе подвижных игр.		

Литература: 1. Яковлев В.Г. «Подвижные игры в 1-4 классах», Мн., «Нар. Асвета», 1970.

2. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе»: Пособие для учителей, - 3-е изд., и доп. _ М.; Просвещение, 1983, - 224 с.

3. Фатеева Л.П. « Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников» Худож. А.А. Селиванова, - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005 – 128 с.

4. Самодурская В.В., Лежнёва Ю.А. « Физкульт-привет» - Мн.: Красико-Принт, 2006, - 176 с. (Педагогическая мастерская).

5. Заводова Т.Е., Самодурская В.В. « Физкультура и ты». – Мн.: Крисико-Принт, 2005, - 176 С. – (Педагогическая мастерская).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061654

Владелец Стрепетов Алексей Геннадиевич

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025