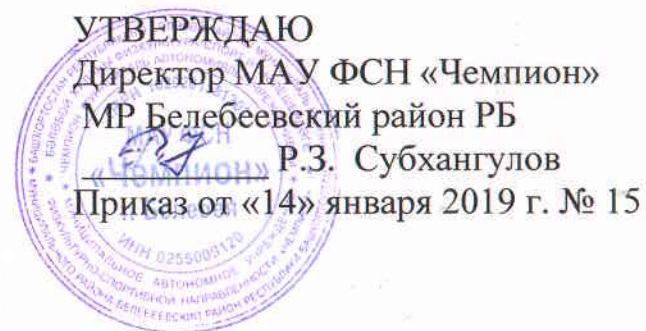


**Муниципальное автономное учреждение физкультурно-спортивной направленности «Чемпион»
муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан**

Принято на заседании
Тренерского совета
МАУ ФСН «Чемпион»
МР Белебеевский район РБ
Протокол от «14» января 2019 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ – СИЛЬНЫЙ РЕГИОН»
(Программа рассчитана сроком на 1 год)**

СОСТАВИТЕЛИ:
Тренер
Халиков Д.Ф.

**г. Белебей
2019 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

. Программа по спортивно-образовательному проекту «Здоровое поколение – сильный регион» 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:		70

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
I четверть: Легкая атлетика, баскетбол –16 ч					
1-2	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Питание и здоровье. Общая физическая подготовка	2			
3-4	Обучение техники высокого старта. Я хозяин своего здоровья	2			
5-6	Обучение техники высокого старта. Сон и его значение для здоровья человека.	2			
7-8	Обучение техники высокого старта. что такое ГТО?	2			
9-10	Обучение техники прыжка в длину с разбега. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	2			
11-12	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	2			
13-14	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2			
15-16	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия	2			
17-18	Сдача нормативов ГТО	2			

19-20	Сдача контрольного норматива бег на 30 метров.	2			
21-22	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега.	2			
23-24	Соревнование по бегу на средние дистанции	2			
25-26	Соревнование по прыжкам в длину с разбега. Подвижные игры с предметами «Космонавты», «Догони мяч».	2			
27-28	Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника.	2			
29-30	Соревнование по бегу на 100 м. Подвижные игры с мячом: «Космонавты» «Догони мяч».	2			
31-32	Соревнование по прыжкам в длину с места. Правильное питание – залог здоровья.	2			
33-34	Занятие в тренажерном зале (круговая тренировка). ЗОЖ – закаливание, его значение.	2			
35-36	Двигательная активность – путь к здоровью. Эстафета: «Быстрее, выше, сильнее»	2			
37-38	Баскетбол. Знакомство со	2			

	спортивными играми – баскетбол. Режим дня и его значение.				
39-40	Обучение техники ведения мяча на месте. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья.	2			
41-42	Обучение техники ведения мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	2			
43-44	Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча	2			
45-46	Совершенствование техники ведения мяча. Самоконтроль.	2			
47-48	Совершенствование техники ведения мяча..	2			
II четверть: Баскетбол – 48 ч					
49-50	Баскетбол. Обучение техники передачи мяча на месте.	2			
51-52	Обучение техники передачи мяча в движении	2			
53-54	Совершенствование техники передачи мяча	2			
55-56	Совершенствование техники передачи мяча	2			
57-58	Совершенствование техники передачи мяча	2			
59-60	Совершенствование передачи мяча	2			

	отскоком от пола				
61-62	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди	2			
63-64	Совершенствование передачи мяча одной рукой сверху	2			
65-66	Совершенствование ОФП	2			
67-68	Обучение штрафному броску	2			
69-70	Обучение штрафному броску	2			
71-72	Совершенствование техники штрафного броска	2			
73-74	Совершенствование техники броска мяча от плеча в движении. ОФП	2			
75-76	Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке	2			
77-78	Сочетание приемов игры в баскетбол	2			
79-80	Совершенствование ОФП. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов	2			
81-82	Совершенствование техники броска мяча двумя руками	2			
83-84	Совершенствование техники броска мяча двумя руками	2			
85-86	Игра по упрощенным правилам	2			
87-88	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам	2			
89-90	Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке. Игра по	2			

	упрощенным правилам				
91-92	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам	2			
93-94	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя рукам. Игра по упрощенным правилам	2			
95-96	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя рукам. Игра по упрощенным правилам	2			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол – 60 ч					
97-98	Лыжная подготовка. Инструктаж по охране труда. Краткая характеристика лыжных ходов. ОФП	2			
99-100	Обучение техники бесшажного хода. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения	2			
101-102	Обучение техники одновременного одношажного хода.	2			
103-104	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Игра «Самокат»	2			
105-106	Соревнование по выполнению техники одновременного одношажного хода. Игра: «Кто дальше?».	2			
107-108	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	2			

109-110	Обучение техники одновременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке.	2			
110-112	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	2			
113-114	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Игра: «Быстрый лыжник».	2			
115-116	Соревнование по выполнению техники одновременного двухшажного хода.	2			
117-118	Соревнование по выполнению техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование подъема «елочкой». Игра: «Сумей догнать».	2			
119-120	Соревнование на дистанцию 1 км. ОФП	2			
121-122	Обучение техники торможения «плугом». Игры: «Ворота», «Слалом».	2			
123-124	Совершенствование техники торможения «плугом». Игры: «Ворота», «Слалом».	2			
125-126	Совершенствование спуска в основной стойке. Игра: «Кто дальше?».	2			
127-128	Соревнование по спуску в основной стойке. Соревнование на дистанцию 500 м.	2			
129-130	Совершенствование торможения «упором». Двигательные действия,	2			

	физические качества, физическая нагрузка				
131-132	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Игра: «Сумей догнать».	2			
133-134	Соревнование по спуску в основной стойке. ОФП.	2			
135-136	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Игра: «Быстрый лыжник».	2			
137-138	Сдача контрольного норматива 1000 м. Эстафета.	2			
139-140	Обучение попеременному двухшажному ходу. ОФП.	2			
141-142	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2			
143-144	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2			
145-146	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.	2			
147-148	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	2			
149-150	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от головы.	2			
151-152	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Игра:	2			

	«Бой петухов» с элементами борьбы				
153-154	Совершенствование техники броска одной рукой сверху.	2			
155-156	Совершенствование техники штрафного броска.	2			
IV четверть: Легкая атлетика, баскетбол - 48 часов					
157-158	Легкая атлетика. Обучение техники метания мяча. Подвижные игра «Салки».	2			
159-160	Совершенствование техники метания мяча.	2			
161-162	Сдача контрольного норматива метания мяча. Бег на 60 метров.	2			
163-164	Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2			
165-166	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2			
167-168	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. Круговая эстафета.	2			
169-170	Общая физическая подготовка	2			
171-172	Сдача контрольного норматива – челночный бег.	2			
173-174	Общая физическая подготовка	2			
175-176	Общая физическая подготовка	2			
177-178	Общая физическая подготовка	2			
179-180	Сдача нормативов ГТО	2			
181-182	Сдача контрольного норматива – 100 м.	2			
183-184	Сдача нормативов ГТО	2			

185-186	Сдача нормативов ГТО	2			
187-188	Сдача контрольного норматива – 1000 м.	2			
189-190	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	2			
191-192	Совершенствование техники броска мяча от плеча в движении.	2			
193-194	Совершенствование техники штрафного броска.	2			
195-196	Совершенствование техники штрафного броска.	2			
197-198	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	2			
199-200	Игра по упрощенным правилам	2			
201-202	Игра по упрощенным правилам	2			
203-204	Игра по упрощенным правилам	2			