**Статус документа**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» для обучающих 3 класса разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 8 им. П.А. Щипанова города Кузнецка, с учетом Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы авторов Степанова П.В., Сизяева С.В., Сафронова Т.С.

**Структура документа**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» включает следующие разделы:

**-** ***результаты освоения курса внеурочной деятельности;***

***- содержание курса внеурочной деятельности*** с указанием форм организации и видов деятельности;

***- тематическое планирование.***

**I Результаты освоения курса внеурочной деятельности;**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,

• умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

•развитие этических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей;

**Метапредметные результаты**

• определение общей цели и путей её достижения;

• умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

• осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,

• адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и

сотрудничества;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими

существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне,

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

• формирование первоначальных представлений о значении ОФП для укрепления здоровья

• овладение умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность

(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост,

масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы,

быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Обучающиеся** **научатся**:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни; занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- играть в подвижные игры,

- знать, соблюдать правило спортивных игр,

- работать в коллективе.

- организовывать и проводить самостоятельные занятия

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости)

*-* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

*- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

*- целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.*

*- контролировать действия партнера, формулировать правила игры;*

*- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*

**II Содержание курса внеурочной деятельности**

**3 года обучения:**

**Цель** – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

**Задачи** – формирование знаний об основах физкультурной деятельности,

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

**1. Основы знаний.**

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правило и техника безопасности на занятиях ОФП.

**2. Гимнастика.**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

**3. Легкая атлетика.**

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 1000м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий. Стартовый разгон.

**4. Подвижные игры.**

“Два мороза”, “Метко в цель”, “Кто быстрее»“Охотники и утки”, “Воробьи – вороны”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка”, «Белые медведи», «Чай-чай выручай» «Красное знамя», и т.д.

Эстафеты без предметов, с предметами.

**5. Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча в ходьбе и беге. **Пионербол.**

Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Подача мяча через сетку. Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

**Футбол.**

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча правой и левой ногой поочередно. Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача назад, откатывая его подошвой партнёру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

**6. Лыжная подготовка.**

Подбор лыжного инвентаря. Лыжные ходы. Подъём и спуск с горы. Прохождение дистанции до 1 км.

**Формы организации и виды внеурочной деятельности**

* Групповые, парные и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.
* Самостоятельная деятельность

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов на пришкольных, спортивных площадках и в спортивных залах.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, используются упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта.

В конце учебного года проводятся контрольные испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, подтягивание на перекладине, бег 1км.

**III Тематическое планирование**

**3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
| 1 | Основы знаний. | В процессе занятия |
| 2 | Гимнастика. | 7 |
| 3 | Легкая атлетика. | 8 |
| 4 | Подвижные игры. | В процессе занятия |
| 5 | Спортивные игры | 13 |
| 6 | Лыжная подготовка | 6 |
| Всего: | | 34 |