

**Принята на заседании педагогического
Совета от 26.08.2022 г. №1**

**Утверждена
Приказ 49 от 31.08.2022 г.**

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Суховская основная
общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Общая физическая подготовка »
в рамках ФГОС для 1-4 классов**

Разработчик программы
учитель физической культуры

Костикова Ольга Владимировна

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлено в соответствии с следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31. 05.2021 № 286 с изменениями, утв. приказом от 18.07.2022 г. № 569
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников в условиях малокомплектной школы и малых размеров помещения, отведённого для физвоспитания.

В основу программы положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- стремления здорового образа жизни;
- осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

1. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- Умение оказывать помощь учителю в проведении урока, руководить младшими и делиться своими умениями с теми, кто начинает осваивать программу физической подготовки;

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам и тем, кто младше, находить с ними общий язык и общие интересы;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- сопоставлять различные виды упражнений с возможными жизненными ситуациями и понимать их пользу в будущем;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
Группа ОФП (2 часа в неделю 1й год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	16
3.	Флорбол	12
4.	баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	12
6	Пионербол	16
	Всего	68

Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1.(1-2)	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств. Техника безопасности	2
2.(3-4)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Игры с прыжками: «Чья змея длиннее», «Лягушки и цапля». Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
3.(5-6)	Легкая атлетика	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений для старта и стартового разгона. Игра «Кто быстрее до мяча» Подтягивание.	2
4.(7-8)	Лёгкая атлетика	Метание теннисного мяча в даль. Подвижные игры: «Перекинь через верёвочку», «Попади в щит и заработай очки». Челночный бег 4*9м.(у)	2
5.(9-10)	Пионербол	Из истории игры. Техника безопасности. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Передача мяча снизу. Подвижные игры с передачами.	2
6.(11-12)	Пионербол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Ловля мяча снизу. Игры «Поймал-передай», «Чья команда быстрее», «Не урони мяч».	2
7.(13-14)	Пионербол	Приём мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами пионербола.	2
8.(15-16)	Пионербол	Передача мяча, прием мяча снизу и сверху. Правила игры. Расстановка игроков. Подвижные игры. ОФП.	2
9.(17-18)	Пионербол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. ОФП.	2
10.(19-20)	Пионербол	Передача мяча сверху. Ловля мяча. ОФП. Игры «Щука и караси», «К своим кружкам»	2
11.(21-22)	Пионербол	Передача мяча ,ловля, перебрасывание через сетку. Пробная игра. ОФП.	2
12.(23-24)	Пионербол	Эстафеты с волейбольными мячами. Пробная игра. ОФП. Знакомые игры на разностороннее	2

		развитие	
13.(25-26)	Баскетбол	Ведение мяча на месте, передачи. Техника остановки в два шага.ОФП.	2
14.(27-28)	Баскетбол	Передача двумя руками от груди. Игры с элементами баскетбола.ОФП.	2
15.(29-30)	Баскетбол	Передачи: от груди, головы, от плеча. ОФП. Игры с метанием в цель.	2
16.(31-32)	Баскетбол	Ведение мяча в движении. Совершенствовать передачи мяча. ОФП. Игры с прыжками.	2
17.(33-34)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.ОФП. Игры с бегом.	2
18.(35-36)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. ОФП. Игры «Невод», «Космос,небо,земля».	2
20(37-38)	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед.	2
21.(39-40)	Гимнастика с элементами акробатики	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	2
22.(40-42)	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	2
23.(43-44)	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Скакалка.	2
24.(45-46)	Гимнастика с элементами акробатики	Перелезание через препятствия. Подлезания, ползания. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
25.(47-48)	Гимнастика с элементами акробатики	ОФП: упражнения на результат: подтягивания, сгибание рук в упоре, поднятие туловища за 30 сек, скакалка за 15 сек, наклон вперед. Игры массовые.	2
26.(49-50)	Флорбол.	Знакомство с правилами, инвентарём и экипировкой вратарей. Правила удержания	2

		клюшки. Техника безопасности. Ведение мяча на месте.	
27(51-52)	Флорбол	Ведение мяча на месте и в движении. Игры с ведением .	2
28(53-54)	Флорбол	Ведение и передача. Эстафеты с ведением мяча. Игра « У кого пас точнее». Игры с метанием мяча в горизонтальную цель.	2
29(55-56)	Флорбол	Защита ворот. Броски по воротам. Игра по упрощённым правилам.	2
30(57-58)	Флорбол	Игра по упрощённым правилам. Отработка ведения и передач.	2
31(59-60)	Флорбол	Игра по упрощённым правилам.	2
32(61-62)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	2
33.(63-64)	Легкая атлетика	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	2
34.(65-66)	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	2
27.(67-68)	Лёгкая атлетика	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием в цель.	2

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.
Оборудование для флорбола (клюшки, мячи, ворота, экипировка вратаря)
Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые 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.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).