Приложение 1

к основной образовательной программе

начального общего образования МБОУ СОШ № 75

**Программа внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

**Направленность -** спортивно-оздоровительная

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБОУ СОШ № 75 на 2020-2021 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование программы | Кол-во Групп всего | Кол-во Часов всего | Кол-во часов на группу в неделю |
| 2Б | «ОФП» | **1** | 34 | 1 |
| 3А | «ОФП» | **1** | 34 | 1 |

**Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 2 года обучения, периодичность – 1 раз в неделю по 1 часу.

**Календарный учебный график:**

С 01.09.2020 по 02. 09.2020 – комплектование групп обучающимися, входной мониторинг

С 02.09.2020 по 24.10.2020 –реализация программы

С 25.10.2020 по 02.11.2020 каникулы

С 03.11.2020 по 31.12.2020–реализация программы

С 01.01.2021 по 10.01.2021 новогодние каникулы

С 11.01.2021 по 27.03.2021 - –реализация программы

С 28.03.2021 по 04.04.2021 - каникулы

С 05.04.2021 по 01.05.2021 - –реализация программы

С 23.05 2021 по 31.05.2021 – промежуточная и итоговая аттестация

С 28.06.2021 по 31.08.2021 – летние каникулы.

**Адресность программы**

Программа рассчитана для обучающихся уровня начального общего образования.

**Общая характеристика курса**

**Актуальность**: Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Цели и задачи:**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении спортивно-оздоровительной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Цель:** сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность воспитанника.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

* укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
* снимать физическую и умственную усталость.
* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

**Формы проведения занятий:**

1. Групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций, обучающих фильмов)
2. Занятия оздоровительной направленности
3. Праздники
4. Эстафеты.

**Методы работы:**

* Словесный. Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с текстом или учебным материалом.
* Наглядный.  Под наглядными методами обучения понимаются такие методы, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядного пособия(иллюстрации, плакаты, таблицы, зарисовки на доске)
* Практический. Основные виды практического метода: упражнения, , практические работы, работа над тренировочным материалом.

**Планируемые результаты внеурочной деятельности**

***Личностные результаты***

В рамках когнитивного компонента необходимо сформировать:

* освоение национальных ценностей, традиций, культуры родного края;
* ориентацию в системе моральных норм и ценностей;
* основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
* сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;
* знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов необходимо сформировать: гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

* уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
* уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
* уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
* потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
* позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

***Коммуникативные результаты***

* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
* аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
* адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
* работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
* интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

***Познавательные результаты***

* основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
* проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
* основам ознакомительного, творческого, усваивающего чтения;

***Предметные результаты:***

* осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
* понимание вреда  алкоголя и курения на организм человека;
* повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
* воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**1. Способы двигательной деятельности**

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.  Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**2. Гимнастика:** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

**3. Спортивные игры:**

*Баскетбол*. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.  
Упражнения общей физической подготовки.  
*Волейбол.* Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

**Упражнения общей физической подготовки**  
*Футбол (мини-футбол).* Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов |
| 1 | Физическая культура и спорт. | 2 |
| 2 | Гигиена и предупреждение травм | 2 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 5 |
| 4 | Спортивные игры | 4 |
| 5 | Гимнастика | 3 |
| 6 | Лыжная подготовка. | 8 |
| 7 | Спортивные игры | 6 |
| 8 | Легкая атлетика | 5 |

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика | 3 |
| 2 | Спортивные игры.Футбол | 8 |
| 3 | Гимнастика | 4 |
| 4 | Спортивные игры. Волейбол | 8 |
| 5 | Спортивные игры. Баскетбол | 8 |
| 6 | Легкая атлетика | 3 |

**Календарно-тематическое планирование**

**«Общей физической подготовки» (2 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | №  п/п | Тема занятия | Кол-во ч. | Дата | |
| По плану | По факту |
| Физическая культура и спорт. 2ч. | 1 | Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. | 1 |  |  |
| 2 | Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. | 1 |  |  |
| Гигиена и предупреждение травм. 2ч. | 3 | Правила закаливания. | 1 |  |  |
| 4 | Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. | 1 |  |  |
| Лёгкая атлетика. 5ч. | 5 | Спортивная ходьба. | 1 |  |  |
| 6 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |
| 7 | Кросс 1000м. | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «прогнувшись». | 1 |  |  |
| 9 | Метание малого мяча. | 1 |  |  |
| Спортивные игры 4ч. | 10-11 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. | 2 |  |  |
| 12-13 | Волейбол. | 2 |  |  |
| Гимнастика 3 ч. | 14 | Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 15-16 | Опорный прыжок, строевые упражнения. | 2 |  |  |
| Лыжная подготовка. 8ч. | 17 | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. | 1 |  |  |
| 18 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 19 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 20 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
| 21 | Подъём на склон «ёлочкой» | 1 |  |  |
| 22 | Спуск со склона в средней стойке. | 1 |  |  |
| 23 | Торможение и поворот плугом. | 1 |  |  |
| 24 | Медленное передвижение до 3 км. | 1 |  |  |
| Спортивные игры 6ч. | 25-26 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол | 2 |  |  |
| 27-28 | Баскетбол. | 2 |  |  |
| 29-30 | Баскетбол. | 2 |  |  |
| Лёгкая атлетика. 5ч. | 31-32 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 2 |  |  |
| 33-34 | Прыжок в высоту. | 2 |  |  |
| 35 | Метание малого мяча. | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**(3 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы |  | Тема занятия  (элементы содержания). | Количество  часов | Дата |  |
| Легкая  атлетика. | 1 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета. | 3 | По плану | По факту |
| 2 | 2. Строевые упражнения. Повороты на месте.Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета. |  |  |  |
| 3 | 3. Беговые упр . Бег 6 мин  Составление плана и подбор подводящих упражнений:  Подтягивание. |  |  |  |
| Спортивные игры:  Футбол.  . | 4 | 1. О.Р.У.беговые.Бег 12мин. Подтягивание.Технические приемы в  футболе. | 8 |  |  |
| 5 | 2..Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание.  Основные правила игры.Техника ведения мяча (по прямой,по кругу) |  |  |  |
| 6 | 3.Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.Техника ведения мяча (по прямой,покругу,змейкой,между стоек).Передача мяча. |  |  |  |
| 7 | 4.Основные правила игры.Техника ведения мяча (по прямой,покругу,змейкой,между стоек).Техника удара с разбега. |  |  |  |
| 8 | 5. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук. |  |  |  |
| 9 | 6.  Основные правила игры.Техника ведения мяча (по прямой,покругу,змейкой,между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват |  |  |  |
| 10 | 7.Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в  футболе. |  |  |  |
| 11 | 8.Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.  Учебная игра.  Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра |  |  |  |
| Гимнастика. | 12 | 1. Техника безопасности.Прыжки через скакалку.  Упражнения в висах,упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у) | 4 |  |  |
| 13 | 2. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах,упорах. В движении полоса препятствий.  ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ |  |  |  |
| 14 | 3.О.Р.У.на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета.Игры.  Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка. |  |  |  |
| 15 | 4.О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета.Игры.  Закаливание |  |  |  |
| Спортивные игры:  Волейбол | 16 | 1. ---Составление плана и подбор подводящих упражнений.  Стойка игрока.Передача мяча сверху.  Подвижные игры.  Челночный бег4\*9м.(у) | 8 |  |  |
| 17 | 2. Стойка игрока.  Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу.  Подвижныеигры с элементами волейбола. |  |  |  |
| 18 | 3. Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу.  Подвижныеигры с элементами волейбола. |  |  |  |
| 19 | 4. Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу.  Подвижныеигры с элементами волейбола |  |  |  |
| 20 | 5.Передача мяча,прием мяча снизу.Нижняя прямая подача. |  |  |  |
| 21 | 6. Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху.Нижняяпрямая, боковая подача. |  |  |  |
| 22 | 7. Передача мяча сверху.Нижняяпрямая, боковая подача. |  |  |  |
| 23 | 8. Передача мяча сверху.Нижняяпрямая, боковая подача. |  |  |  |
| Спортивные игры:  Баскетбол | 24 | 1. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами | 8 |  |  |
| 25 | 2. Ведение мяча змейкой,передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств.Игра в мини-баскетбол |  |  |  |
| 26 | 3 Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди |  |  |  |
| 27 | 4. Бросок мяча одной рукой от плеча,Передачи:отгуди,головы,от плеча.. Поднимание туловища. |  |  |  |
| 28 | 5. Ведение мяча с изменением направления.Совершенствовать передачи мяча.Игра в баскетбол.2\*2 |  |  |  |
| 29 | 6. Ведение мяча с изменением направления.Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3\*3, |  |  |  |
| 30 | 7.  Техника передвижения и остановки прыжком.Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.Вырывание  и выбивание мяча.Игра в мини- баскетбол. |  |  |  |
| 31 | 8.  .Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.Вырывание  и выбивание мяча.Игра в мини- баскетбол. |  |  |  |
| Легкая атлетика |  | | 4 |  |  |
| 32 | 1.Строевые упражнения. Повороты на месте.Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета. |  |  |  |
| 33-34 | 2.Подвижные игры. Спец.беговыеупр.бег 10мин.Поднимание туловища.Челночныйбег.Подтягивание |  |  |  |
| 35 | 3.О.Р.У.беговые.Бег 12мин. Подтягивание.Футбол. |  |  |  |

**Система оценки достижения результатов внеурочной деятельности.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия Имя | Значение специальных терминов и понятий. | Сдача нормативов. | Участие в эстафетах, соревнованиях, турнирах и т.д/уровень. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение программы.**

* спортивный зал
* ,легкоатлетический спортивный зал,
* футбольное поле,
* волейбольная и баскетбольная площадки
* спортивно-игровая площадка.
* футбольные мячи
* волейбольные мячи