**Лангепасское Городское Муниципальное Автономное Общеобразовательное Учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5»**

Согласовано: Утверждаю: Зам. директора по УВР Директор школы: **Н.А. Щукина А.Г. Сизикова**

 «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. Приказ № \_\_\_\_\_\_

Подпись: от «\_\_\_ » 2017 г.

 Подпись:

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности
 «Первые шаги к Олимпу»
(спортивно - оздоровительное направление)**для обучающихся 3-х классов

Руководитель: ЖАРКОВА Людмила Леонтьевна, учитель физической культуры.

Количество часов в год– 34 ч.
Количество часов в неделю – 1 ч.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта НОО, на основе Примерной основной образовательной программы начальной школы Е.С. Савинов,2010г., Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов общеобразовательных учреждений В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - М: « Просвещение», 2013

Рассмотрено на заседании МС

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_
от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.
Председатель МС **А.В. Шаповалова**
Подпись:

**Лангепас 2017год.**

 **Пояснительная записка**

1. **Нормативно - правовая базовая документация.**
2. Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения начального общего образования.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
4. **Назначение программы.**Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 3 класса разработана на основе Примерной основной образовательной программы начальной школы (стандарты второго поколения) 2010г, Савинова Е.С.; комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха и А.А. Зданевич (2013г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
 Современную систему воспитания можно рассматривать как систему социального становления личности. Всё больше в ней отводится активным приёмам и средствам воспитания, таким как игры и соревнования. Внеурочная деятельность учащихся направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы школы. Особое внимание в ФГОС НОО второго поколения акцентируется на достижении личностных и метапредметных результатов, что и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только должны узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения.. Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость. Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.
5. **Актуальность и перспективность курса.**

 Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Проблема базовой подготовки школьников младших классов представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни детей, влияющих на морфофункциональное развитие молодого поколения, отсюда неправильная осанка, плоскостопие, недоразвитость отдельных групп мышц, в последствии нередко приводящие к различным заболеваниям.

 Введение занятий ОФП в рамках очень важным и нужным делом, поскольку 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита нагрузки. Для школы это должно быть 8-12 часов, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Очень важны эти часы при поступлении детей в школу, так как одним из факторов, препятствующим нормальному протеканию адаптации к новым условиям, является снижение двигательной активности. Несмотря на то, что учащиеся школы во внеурочное время активно занимаются спортом, в настоящее время в их деятельности преобладает статистический компонент: 70-75% дневного времени дети находятся в сидячем положении. Даже младшие школьники проводят не более 20% времени суток в подвижных действиях, хотя их организм более адаптирован к кратковременным динамическим нагрузкам.

 Двигательная активность приводит к обогащению организма, мозга кислородом, ускорению процессов восстановления, повышения работоспособности, что способствует снятию дискомфорта

напряжения во время учебного дня.
 Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

 Занятия в секции ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью:

 Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом

1. **Возрастная группа учащихся.** Программа рассчитана на учащихся 3 - х классов (9 лет). Заниматься в секции может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр допущенный врачом к занятиям. Продолжительность занятий – 40 минут.
2. **Объем часов.**
Рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и рассчитана на 34 учебных часа. Занятие проводится - 1 час в неделю.
3. **Цель** Создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе формирования двигательной активности и здорового образа жизни.
4. **Задачи:**
* укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся;
* содействие правильному физическому развитию;
* повышение общей физической подготовленности;
приобщение к здоровому образу жизни;
* формирование моральных и волевых качеств гражданина;
* приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и применение их в повседневной жизни;
* развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.
1. **Формы и методы работы.**

 Работа в группах; работа в парах сменного состава.
Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование;
 Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.
Формы: соревнования, состязания, викторины, информационные технологии.
При подборе средств и методов практических занятий учитываю индивидуальные особенности обучающихся. Для того чтобы занятия были интересными и разнообразными, провожу комплексные занятия, в содержание которых включаю упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, лыжная подготовка).
Упражнения подбираю в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.
 Спортивные соревнования в секции и между секциями провожу в месяц один раз. Они повышают интерес к занятиям. Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения с обучающимися одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя кружка) и судейства соревнований.

1. **Принципы программы.
 Актуальность:** Необходимость сохранения здоровья и формирование потребности в здоровом образе жизни.
**Доступность:** каждый желающий в работе кружка может получить советы по развитию двигательных способностей и ведению здорового образа жизни.
 **Демократизация и гуманизации**: формирования личности высокой культуры, творческое сотрудничество учителя и
 обучающего, создание благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных
 способностей обучающихся, помочь им в самоопределении.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ «ОБЩАЯФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование раздела** | **Количество часов** |
| **всего** | **теоретических** | **практических** |
|  | Значение физической культуры и спорт | **0,5** | **0,5** |  |
|  | Правила личной гигиены, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ | **0,5** | **0,5** |  |
|  | Упрощённые правила соревнований, упрощённые правила судейства, основы судейской терминологии | **0,5** | **0,5** |  |
|  | Самостоятельные занятия физической культурой | **0,5** | **0,5** |  |
|  | Легкая атлетика | **8** |  | **8** |
| **3.** | Баскетбол | **7** |  | **7** |
| **4.** | Волейбол | **7** |  | **7** |
| **5.** | Лыжная подготовка | **7** |  | **7** |
| **4.** | Контрольные испытания, соревнования | **3** |  | **3** |
|  | Итого: | **34** | **2** | **32** |

 **Календарно - тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятий** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Класс** | **Дата** |
| 1 |  **Легкая атлетика:** Техника безопасности на занятиях по ОФП. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Бег 30м. Развитие выносливости; медленный бег 3мин; Игра «Пятнашки» | 1 | 3а3б3в3г | 06.09.05.0906.0907.09 |
| 2 | Значение физических упражнений. Бег с ускорением 30м. Развитие выносливости; бег 4 мин; Игра «Космонавты» | 1 | 3а3б3в3г | 13.0912.0913.0914.09 |
| 3 | ЗОЖ - закаливание, его значение. Высокий старт, бег 30м. Развитие выносливости: медленный бег до 5 м.; Игра «Мяч соседу» | 1 | 3а3б3в3г | 20.0919.0920.0921.09 |
| 4 | Самоконтроль при физических занятиях. Развитие выносливости: медленный бег до 6 мин. Метание мяча в цель. Игра «Снайпер»  | 1 | 3а3б3в3г | 27.0926.0927.0928.09 |
| 5 | Предупреждение травматизма. Прыжки с места. Развитие выносливости: бег до 60м.; Игра «Пустое место» | 1 | 3а3б3в3г | 04.1003.1004.1005.10 |
| 6 | **Баскетбол:** Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения: стойка баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте, ведение мяча на месте; Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 3а3б3в3г | 11.1010.1011.1012.10 |
| 7 | Техника передвижения. Ведения мяча на месте, в движении. Передачи и ловля мяча на месте: развитие силы, ловкости; Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 3а3б3в3г | 18.10 17.1018.1019.10 |
| 8 | Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Бросай – поймай». | 1 | 3а3б3в3г | 25.1024.1025.1026.10 |
| 9 | Техника передвижения (остановки). Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Бросай – поймай».  | 1 | 3а3б3в3г | 08.1107.1108.1109.11 |
| 10 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Передача и ловля мяча двумя руками отскоком от пола, от груди двумя руками . Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Бросай – поймай». | 1 | 3а3б3в3г | 15.1114.1115.1116.11 |
| 11 | Перемещение приставными шагами, скрестным шагом. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Бросай – поймай». | 1 | 3а3б3в3г | 22.1121.1122.1123.11 |
| 12 | Перемещение: ходьба, бег Передачи и ловля мяча, ведение в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. | 1 | 3а3б3в3г | 29.1128.1129.1130.11 |
| 13 | **Волейбол:** Т.Б. на занятиях. Стойки игрока, перемещения. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Охотники и утки». | 1 | 3а3б3в3г | 06.1205.1206.1207.12 |
| 14 | ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Космонавты». | 1 | 3а3б3в3г | 13.1212.1213.1214.12 |
| 15 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 | 3а3б3в3г | 20.1219.1220.1221.12 |
| 16 | Передача сверху над собой. Передача сверху двумя руками от стены. Игра «Охотники и уточки». | 1 | 3а3б3в3г | 27.1226.1227.1211.01 |
| 17 |  Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игра «Охотники и утки», развитие физических качеств. | 1 | 3а3б3в3г | 17.0123.0117.0118.01 |
| 18 | Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Охотники и утки». | 1 | 3а3б3в3г | 24.0130.0124.0125.01 |
| 19 |  Развитие физических качеств. Игра «Чемпион». | 1 | 3а3б3в3г | 31.0106.0231.0101.02 |
| 20 |  Техника передвижения, стоек; Передача мяча сверху и снизу; нижняя подача; Игра «Снайпер». | 1 | 3а3б3в3г | 07.0213.0207.0208.02 |
| 21 | **Лыжная подготовка:** Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1 | 3а3б3в3г | 14.0220.0214.0215.02 |
| 22 |  Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1 | 3а3б3в3г | 21.0227.0221.0222.02 |
| 23 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Развитие выносливости. | 1 | 3а3б3в3г | 28.0206.0328.0201.03 |
| 24 |  Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости. | 1 | 3а3б3в3г | 15.0313.0307.0309.03 |
| 25 |  Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте. Эстафеты. | 1 | 3а3б3в3г | 22.0320.0314.0316.03 |
| 26 |  **Контрольные испытания:** Развитие физических качеств: силы, скоростно силовых, координации, гибкости, выносливости; Игры – эстафеты. | 1 | 3а3б3в3г | 21.0303.0421.0306.04 |
| 27 |  Развитие физических качеств: силы, скоростно силовых, координации, гибкости, выносливости; Игры – эстафеты. | 1 | 3а3б3в3г | 04.0410.0404.0405.04 |
| 28 |  Развитие физических качеств: силы, скоростно силовых, координации, гибкости, выносливости; Игры – эстафеты. | 1 | 3а3б3в3г | 11.0417.0411.0412.04 |
| 29 | Развитие физических качеств: силы, скоростно силовых, координации, гибкости, выносливости; Игры – эстафеты. | 1 | 3а3б3в3г | 18.0424.0418.0419.04 |
| 30 | **Легкая атлетика: Т.Б.** ЗОЖ - виды закаливания. Кроссовая подготовка; бег 5мин. Подвижные игры. | 1 | 3а3б3в3г | 25.0502.0525.0526.04 |
| 31 |  Кроссовая подготовка; бег 6мин. Игра «Снайпер».  | 1 | 3а3б3в3г | 02.0508.0502.0503.05 |
| 32 | Кроссовая подготовка; бег 6мин. Игра «Снайпер».  | 1 | 3а3б3в3г | 16.0515.0516.0510.05 |
| 33 |  Кроссовая подготовка, Игра «Снайпер».  | 1 | 3а3б3в3г | 23.0522.0523.0517.05 |
| 34 |  Кроссовая подготовка, Игра «Снайпер».  | 1 | 3а3б3в3г | 30.0529.0530.0524.05 |

1. **Предполагаемая результативность курса.**

**Личностными результатами** изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Общая физическая подготовка являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками;

- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Программа предусматривает достижения трех уровней:**

 **Результаты первого уровня.**

- основы здорового образа жизни;

- какие бывают двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация движения;

- какими упражнениями можно развивать двигательные качества;

повысят свой уровень физической подготовленности.

**Результаты второго уровня:**

- участия в спортивных соревнованиях между классами;

 - участия в общешкольных соревнованиях.

**Результаты третьего уровня:**

**-** участия в спортивных соревнованиях муниципального уровня;
- создание портфолио.

1. **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.**

В результате освоения программного материала ученики 3-го года обучения должны:

 **ЗНАТЬ:**

- особенности и способы движений и передвижений человека;

- терминологию разучиваемых упражнений;

- основы личной гигиены;

- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

**УМЕТЬ:**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Спортивный зал – игровой

Стенка гимнастическая - Г

Скамейка гимнастическая – Г

Канат для лазания - Г

Гимнастические маты – Г

Мяч малый (теннисный) – Г

Мяч волейбольный - Г

Мяч баскетбольный - Г

Лыжи с палками - Г

Скакалка гимнастическая – Г
Кубики - Г

Палка гимнастическая – Г

Сетка волейбольная - Д

Стойки для установки сетки - Д

Кегли - Г

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д

Аптечка медицинская – Д

Секундомер – Д

Измерительная лента - Д

Мультимедийное оборудование в классе.

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт (2 поколение) начального общего образования, 2010г;

2.В. И. Лях и А.А. Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию с 1 – 11 классы» общеобразовательных учреждений. Москва. «Просвещение», 2010г.

3. Б.Б. Егоров и Ю.Е. Пересадин учебник «Физическая культура» 1класс. Москва. Балаос 2011г.

Дополнительная литература:

4. Осинцев П.В. Лыжная подготовка» ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол. М.: Просвещение, 1989.

6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

7. .Обухов С.М. Легкая атлетика. Сургут, Равновесие, 2001.